बच्चों
के लिए
खेल-क्रियाएं

सृजनात्मक शिक्षा

बच्चों के लिए खेल-क्रियाएं

मीना स्वामीनाथन

नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया

बच्चों के लिए खेल-क्रियाएं

प्रस्तावना

देश में इन दिनों बाल कल्याण संस्थाओं की संख्या बहुत बढ़ गई है। ये संस्थाएं समाज के कम सुविधा प्राप्त वर्ग के बालकों की देखभाल में लगी हुई हैं। पिछले कुछ वर्षों में समेकित बाल विकास कार्यक्रम के विस्तार के कारण समाज के सबसे कमजोर वर्ग के बच्चों की देखभाल के लिए *आंगनवाड़ियों* की स्थापना हुई है। इनके अलावा कई वर्षों से ग्रामीण और शहरी दोनों ही इलाकों में *बालवाड़ियां* और पालनाघर या दिन में बच्चों की देखभाल करने वाले केंद्र भी मध्यम वर्गों के बच्चों की देखभाल का काम कर रहे हैं। शहरी और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में अनेक पूर्व-प्राथमिक, नर्सरी और किंडरगार्टन स्कूल भी हैं जो आमतौर पर धनी वर्ग के बच्चों की आवश्यकताएं पूरी करते हैं।

कम सुविधा प्राप्त वर्ग के बच्चों की देखभाल करने वाली ज्यादातर संस्थाओं की कई समान समस्याएं हैं : बहुत कम स्थान, छोटे बच्चों के लिए उपयुक्त खेल सामग्री की कमी, सीमित धन और अशिक्षित अथवा बहुत कम शिक्षित कार्यकर्ता। इन केंद्रों में आमतौर पर बालकों के स्वास्थ्य और पोषण कार्यक्रमों पर ही जोर दिया जाता है। कभी-कभी संभवतया माता-पिता के आग्रह पर या उनकी आकांक्षाओं को देखते हुए, कार्यकर्ता बालकों को ऐसी औपचारिक शिक्षा देने का भी प्रयास करते हैं जो उन्हें पाठशाला के पहले वर्षों में मिलनी चाहिए। यह स्पष्टतया गलत है। कार्यकर्ताओं में खेल-क्रियाओं के विषय में ज्ञान और अनुभव का बहुत अभाव है जबकि खेल-क्रियाएं उन बच्चों के संपूर्ण विकास का माध्यम हैं। खेल-क्रियाओं द्वारा बालकों की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के भीतर ही उनकी क्षमताओं और रुचियों को ध्यान में रखकर उनका समुचित विकास किया जा सकता है। निर्देशकों के पास प्रायः न तो इतनी जानकारी होती है और न ही ऐसे अनुभव कि वे कार्यकर्ताओं को सही निर्देशन दे सकें और अगर वे सही सुझाव देते हैं, तो भी समय और साधनों की कमी के कारण उन्हें प्रायः कार्यान्वित नहीं किया जाता। यह पुस्तक इसी कमी को पूरा करने का एक प्रयास है।

आशा है कि इस पुस्तक के अध्यायों में जिन खेल-क्रियाओं के सुझाव दिए गए हैं, वे बालकों के समुचित विकास में सहायक सिद्ध होंगे। ये सब खेल-क्रियाएं क्षेत्रीय अनुभवों और बाल विकास के बारे में किए गए अनुसंधानों के निष्कर्षों पर आधारित हैं, किंतु इसमें उनके सिद्धांतों की व्याख्या को सम्मिलित नहीं किया गया है। यह पुस्तक मुख्य रूप से उन क्षेत्रीय कार्यकर्ताओं के लिए है जिन्हें स्कूल जाने की उम्र के पहले के बालकों के साथ काम करना होता है। यह पुस्तक उनकी

सामान्य कठिनाइयों से संबंधित है और सुझाव इस प्रकार दिए गए हैं कि उन्हें सीधे-सीधे कार्यान्वित किया जा सके।

इस पुस्तक में जिन खेल-क्रियाओं के सुझाव दिए गए हैं, उनकी सामान्य विशेषताएं हैं :

1. उनके लिए धन की आवश्यकता बहुत ही कम या न के बराबर है। उनकी खेल-सामग्री भी हर जगह मिलती है। बहुत-सी सामग्री तो आपके आसपास के वातावरण में ही मौजूद है। बाकी सामग्री भी सस्ती और आसानी से उपलब्ध है; आवश्यकता केवल उसे इकट्ठा करने की है। भारत एक बहुत विशाल देश है। इसमें क्षेत्रीय विभिन्नताएं बहुत अधिक हैं। अतः किसी भी सामग्री का सुझाव सारे देश के लिए एक-सा उपयुक्त नहीं हो सकता है। इसलिए जहां कोई सामग्री उपलब्ध न हो, वहां उसके स्थान पर उस जैसी कोई भी अन्य स्थानीय सामग्री उपयोग की जा सकती है।

2. इसमें जिन खेल-क्रियाओं का वर्णन है उनकी जांच, व्यावहारिक रूप से आंगनवाड़ियों और बालवाड़ियों के संदर्भ में, अनुभवी अध्यापकों व प्रशिक्षणार्थियों द्वारा की जा चुकी है। इसमें ऐसा कोई भी सुझाव सम्मिलित नहीं है जिसे कार्यान्वित करके देखा और परखा न गया हो।

3. सुविधा हेतु खेल-क्रियाओं को सात भागों में बांटा गया है। प्रत्येक भाग का संबंध बाल विकास के किसी एक विशिष्ट पक्ष से है, तथापि कार्यकर्ता इन्हें अपनी-अपनी सुविधा और इच्छानुसार मिला-जुला कर भी प्रयोग कर सकते हैं और ऐसा करना ठीक भी है। विषय-वस्तु का भिन्न-भिन्न अध्यायों में जो विभाजन किया गया है, वह न तो अटल है और न नितांत आवश्यक ही, क्योंकि प्रत्येक क्रिया से कई उद्देश्यों की पूर्ति होती है।

4. प्रत्येक अध्याय में दी गई खेल-क्रियाओं के उद्देश्य व उपयोग के संबंध में कुछ संकेत भी दिए गए हैं। खेल-क्रियाओं का वर्णन इस रीति से किया गया है कि कार्यकर्ता उन्हें सीधे-सीधे इस्तेमाल कर सकें।

5. यह खेल-क्रियाएं मुख्य रूप से ऐसे कार्यकर्ता इस्तेमाल कर सकेंगे जिन्हें इस काम का अनुभव और प्रशिक्षण बहुत कम है या बिल्कुल ही नहीं है। अगर अधिक अनुभवी अध्यापकों और कार्यकर्ताओं को भी उपयोगी लगे तो और भी अच्छा है।

6. इस पुस्तक में जो खेल-क्रियाएं दी गई हैं, वे अपने में पूर्ण नहीं हैं, वे केवल सुझाव हैं कि बच्चों के खेल कैसे होने चाहिए। आशा है कि कार्यकर्ता स्वयं भी अपने प्रयोगों द्वारा इनमें तरह-तरह के परिवर्तन करेंगे और अनेक नई तथा उपयोगी खेल-क्रियाओं का विकास करेंगे। उनके सुझावों के अनुसार अगले संस्करणों में उनकी दैनिक आवश्यकताओं से संबंधित और अधिक सामग्री सम्मिलित की जा सकती है।

यद्यपि यह पुस्तक प्राथमिक रूप से क्षेत्रीय कार्यकर्ताओं के लिए है, तथापि यह आशा की जाती है कि यह क्षेत्रीय कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण में भी उपयोगी रहेगी और प्रशिक्षकों के लिए भी लाभकारी सिद्ध होगी।

आभार

खेल-क्रियाओं के बारे में यह पुस्तक तैयार करने के लिए मुझे 'इंडियन एसोसिएशन फॉर प्री-स्कूल एजूकेशन' (**आई ए पी ई**) तथा उसके अधिकृत मुखपत्र **बालक** से विचारों का अथाह भंडार मिला। ('बालक' को 1965-75 तक समाचार-पत्र और 1975-76 में 'बाल-चेतना' कहा जाता था)। यह एसोसिएशन 1965 से छोटे बच्चों के कल्याण में लगे विभिन्न लोगों और संस्थाओं को इकट्ठा करने का प्रयास कर रही है। इस संस्था ने इन लोगों को नियमित बैठकों और प्रकाशनों के माध्यम से अपने विचारों के आदान-प्रदान के अवसर भी दिए हैं। एसोसिएशन के इस अनुकरणीय कार्य से ही मुझे यह पुस्तक लिखने की प्रेरणा मिली।

मैं निम्नलिखित कार्यकर्ताओं की विशेष रूप से आभारी हूं। **बालक** में प्रकाशित इन लोगों के लेखों से मैंने सहायता ली है :

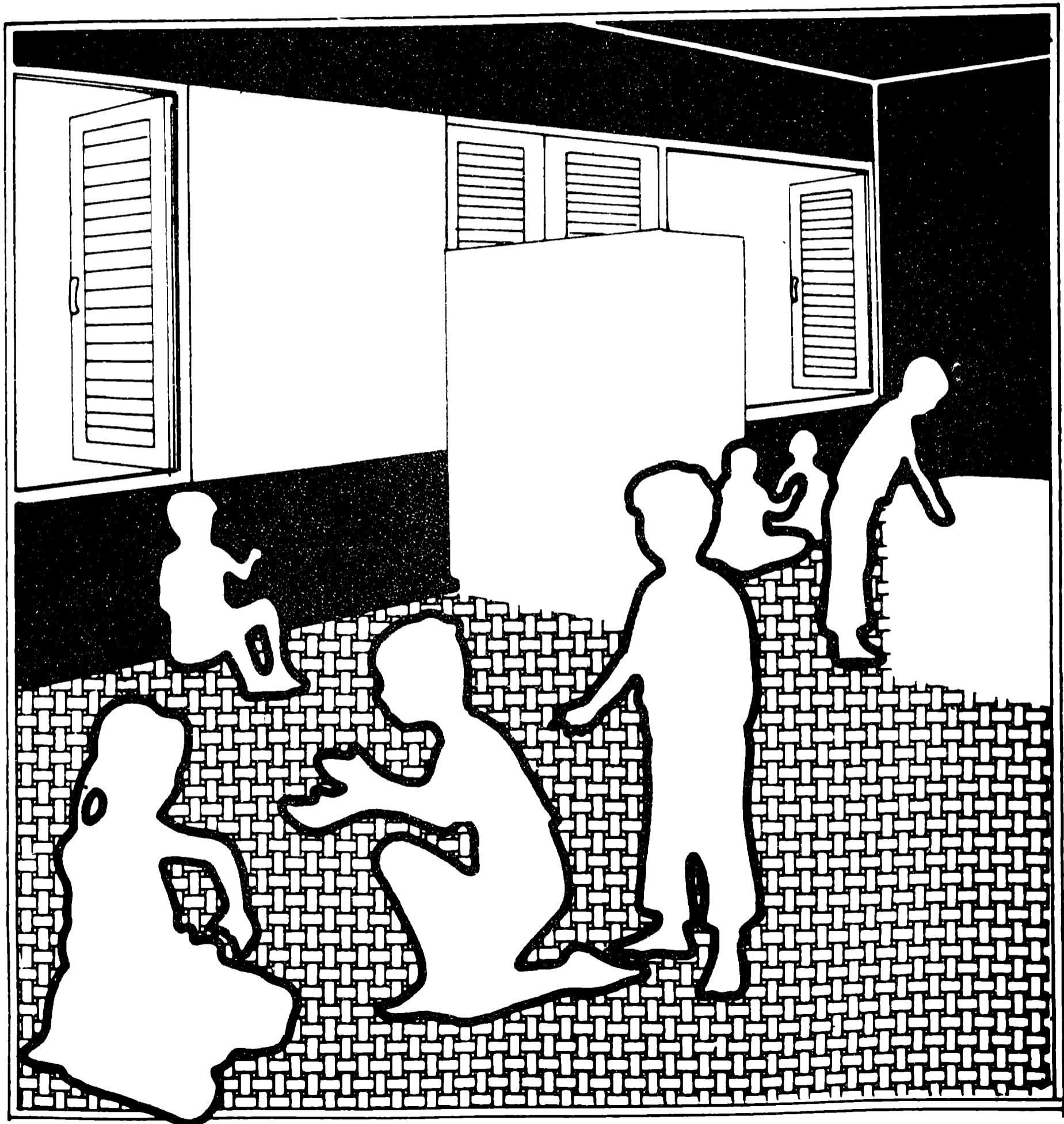
अरुणा ठक्कर — सनफ्लावर नर्सरी स्कूल, मुंबई
के. आदिनारायण — लक्ष्मी टीचर्स ट्रेनिंग कालेज, गांधीग्राम
बासंती शेट्टी — ग्राम बालक शिक्षा केंद्र, कोसबाद, महाराष्ट्र
कैथी स्पाग्नोली — न्यू फार्म्स इन लर्निंग, चोलामण्डलम्, मद्रास
चम्पा बांगा — डिपार्टमेंट ऑफ साइकोलाजिकल फाउंडेशन, एन सी ई आर टी
डेविड हॉर्सबर्ग — नील बाग, रायलपादू, कर्नाटक
एम. फ़ातिमा (सेवानिवृत) — जामिया नर्सरी स्कूल, जामिया मिलिया इस्लामिया, दिल्ली
इंदिरा स्वामीनाथन — प्लेहाउस नर्सरी स्कूल, बंगलौर
एस.एस. जयलक्ष्मी — विद्या विकासनी, कोयम्बटूर
माधुरी देसाई — सरदार पटेल विद्यालय, नई दिल्ली
मोबाइल क्रेचूस — नई दिल्ली और मुंबई
नेहरू प्रायोगिक केंद्र — नई दिल्ली
राज सूरी — हैप्पी आवर्स स्कूल, नई दिल्ली
शीरीन् चौक्से — उदयाचल प्री-प्राइमरी स्कूल, मुंबई

श्रीलक्ष्मी गुरुराजा	तत्कालीन रिसर्च फैलो, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
स्वर्ण कपूर	सिल्वर नेस्ट नर्सरी स्कूल, नई दिल्ली
उमा बनर्जी	डिपार्टमेंट ऑफ साइकोलॉजिकल फाउंडेशन्स, एन सी ई आर टी
उषा शर्मा	नई दिल्ली नगरपालिका नर्सरी स्कूल, नई दिल्ली

मै यूनिसेफ की हृदय से आभारी हूं, जिनकी रुचि और सहयोग के बिना यह पुस्तक प्रकाशित कर पाना संभव नहीं होता और विशेषकर डेनियल ओ 'डेल की, जिन्होंने इस विचार के प्रति उत्साहित किया और प्रकाशन के प्रत्येक स्तर पर व्यक्तिगत सहयोग दिया, तभी यह शीघ्र प्रकाशित हो पाई।

मैं अन्य कई कार्यकर्ताओं की भी ऋणी हूं, जिनके नामों का उल्लेख नहीं किया जा सका है लेकिन जिन्होंने, गोष्ठियों, कार्यशालाओं, सम्मेलनों, प्रदर्शनियों और प्रदर्शनों तथा व्यक्तिगत विचार-विमर्श के दौरान अपने विचारों से योगदान दिया है।

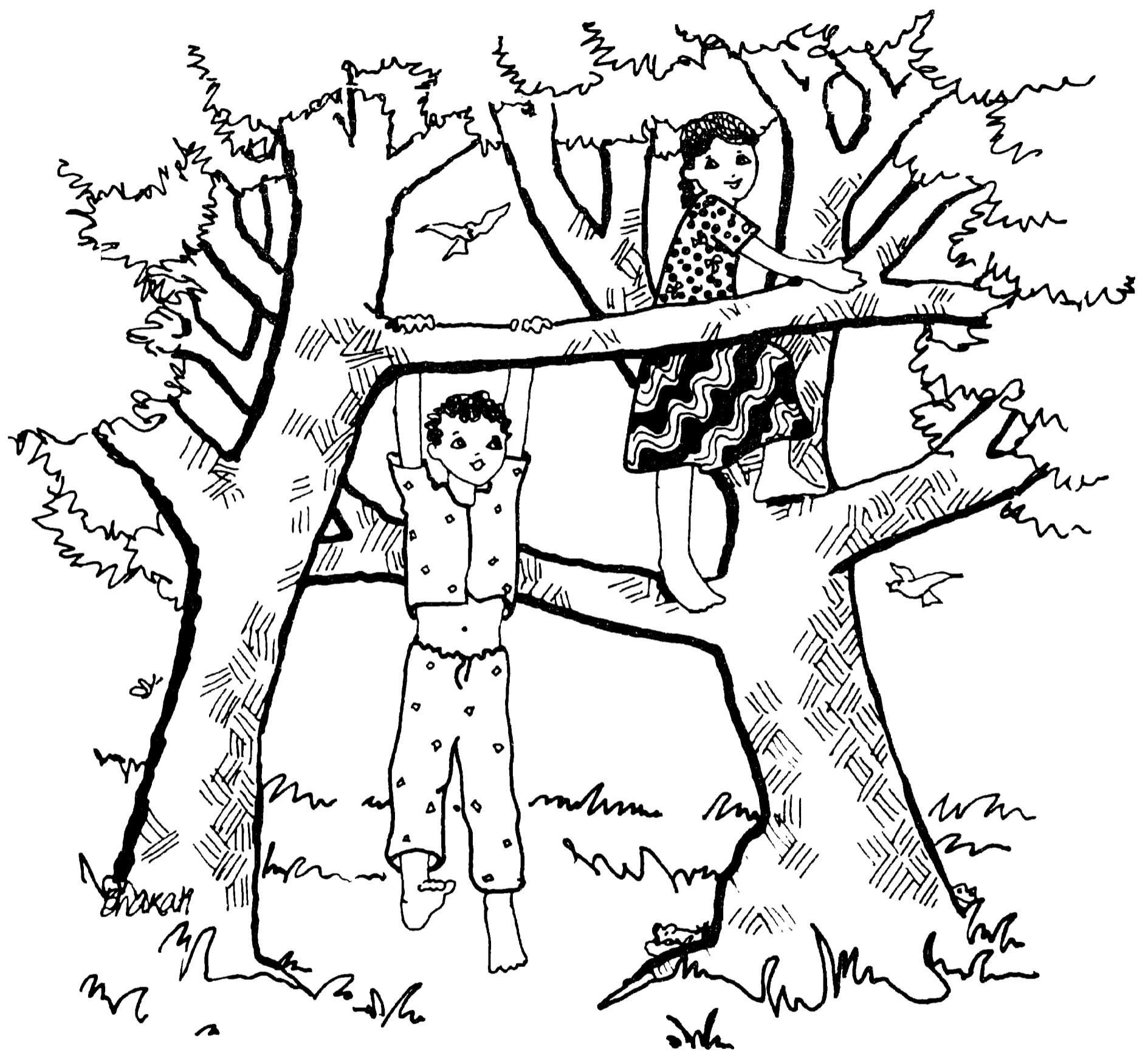
मीना स्वामीनाथन

शारीरिक विकास के लिए खेल व क्रीड़ा

शारीरिक विकास के लिए खेल व क्रीड़ा

छोटे बालकों के लिए क्रियाकलाप–क्यों, कैसे और क्या ?

बालकों की आवश्यकताएं

मस्तिष्क और शरीर के स्वस्थ विकास के लिए बालकों की अनेक आवश्यकताएं हैं, जैसे अच्छा भोजन, पूरा विश्राम और नींद तथा स्वास्थ्य की ओर समुचित धन। बच्चों को साफ-सुथरा परिवेश, ताजी हवा और व्यायाम भी चाहिए जिससे कि उनकी छोटी और बड़ी सभी मांसपेशियां अच्छी तरह से विकसित हो सकें। बच्चों के लिए सक्रिय रहना भी जरूरी है। बालक किसी भी स्थान पर बहुत देर तक चुपचाप बैठे नहीं रह सकते। उनसे इसकी आशा करना भी गलत है। बच्चों को कूदने-फांदने, भागने, उछलने, सरकने या घिसटने और संतुलन बनाए रखने का अभ्यास चाहिए। इससे उनका शरीर पुष्ट होता है, उनमें कार्य-कुशलता आती है। उनके लिए आनंद का अनुभव भी जरूरी है। झूलने, उछलने, भागने-दौड़ने से वे शरीर द्वारा अपने आनंदभाव को व्यक्त करते हैं। बालकों को सीखने की भी आवश्यकता होती है। खेल-खेल में, वे हंसी-खुशी के साथ-साथ अनेक प्रकार की कई आदतें व क्रियाएं भी सीख जाते हैं, जैसे दूसरों की बात को सुनना, ध्यान लगाकर स्थिति को देखना, निर्देशों के अनुसार काम करना, आज्ञा का पालन करना, अपनी बारी का इंतजार करना तथा दूसरों को सहयोग देना इत्यादि। क्या आप उनकी इन सब आवश्यकताओं को पूरा कर सकते हैं ? ''अवश्य''।

बालकों के खेलकूद के लिए हर रोज कुछ समय निश्चित रखकर तथा खेलने के लिए स्थान और सामग्री जुटाकर आप इस दिशा में काफी अच्छी शुरुआत कर सकते हैं। बालकों की खेल-क्रीड़ा के लिए बहुत कीमती या बड़े-बड़े उपकरणों की आवश्यकता नहीं होती, इसके लिए दैनिक इस्तेमाल की साधारण सामग्री प्रयोग की जा सकती है जो दैनिक जीवन में समान रूप से उपलब्ध होती है। परंतु सबसे पहले बालकों की आवश्यकताओं को तथा उस परिवेश को समझना जरूरी है जिसमें आपको उनके साथ काम करना है। कभी बालकों को पर्याप्त

समय, स्थान व साधारण-सी खेल-सामग्री देकर खुलकर खेलने के लिए बढ़ावा देना ठीक होता है तो कभी आप आसानी से उपलब्ध खेल-सामग्री से उनके साथ व्यवस्थित खेल, खेल सकते हैं। यदि आप बालकों की आवश्यकताओं और परिवेश से परिचित हैं तो यह स्वयं समझ जाएंगे कि आपको उनके लिए क्या करना है।

परिवेश या आसपास का वातावरण

बालकों के लिए किस प्रकार की खेल-क्रियाओं की व्यवस्था की जाए ? यह मुख्य रूप से इस बात पर निर्भर करता है कि आप कहां रहते हैं, कहां काम करते हैं, बच्चों की आवश्यकताएं क्या हैं, और आपके पास क्या-क्या सुविधाएं हैं।

यदि आप किसी गांव में रहते हैं तो संभवतया बालकों को दिन में भागने, उछलने-कूदने के काफी अवसर मिल जाते हैं। उन्हें पेड़ों पर चढ़ने, दीवारों से कूदने, पास की नदियों में तैरने आदि का शायद पहले से ही काफी अभ्यास होता है। ग्रामीण क्षेत्रों में उन्हें ताजी हवा भी मिलती है और दैनिक व्यायाम के अवसर भी काफी मिलते रहते हैं। और यह भी हो सकता है कि उन्होंने गांव के बड़े बालकों से तैरना और कूदना-फांदना पहले से ही सीख लिया हो। ऐसी स्थिति में आपको क्या करना चाहिए ? आप यह देखिए कि उन्हें किस बात की कमी है और उसे पूरा करने की कोशिश कीजिए। उदाहरणार्थ हो सकता है कि उन्हें खेलने का मौका नहीं मिला है। इसलिए आप हर रोज उन्हें कुछ समय व्यवस्थित खेलों के लिए दें। इससे वे समूह का अच्छा सदस्य बनना सीखेंगे। परंतु इसे भी सदा ध्यान में रखें कि बालक स्थिर नहीं बैठ सकते। इसलिए आप अपने केंद्र पर इन खेलों की व्यवस्था करते समय यह ध्यान रखें कि उनमें शारीरिक व्यायाम जरूर हो।

अगर आप किसी कस्बे या बड़े शहर में हैं तो हो सकता है कि आपका केंद्र किसी भीड़-भाड़ वाले स्थान पर किसी तंग गली में हो। शहरों में बच्चे प्रायः छोटे-छोटे घरों में रहते हैं जहां खेलने के लिए खुला स्थान भी बहुत कम होता है। यह भी संभव है कि गलियों व सड़कों पर यातायात बहुत अधिक हो, गाड़ियों का आना-जाना लगा रहता हो। यह भी हो सकता है कि बड़े बालक छोटे बच्चों को खेलने का कम अवसर देते हों या उनके पास खेलने की कोई उपयुक्त सामग्री न हो। ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे ? क्या आपके केंद्र में कोई आंगन नहीं है ? या उसके आसपास कोई खुली जगह है ?—यदि ऐसा हो तो, आप बालकों के स्वच्छंद व व्यवस्थित दोनों तरह के खेलों को खेलने की व्यवस्था कर सकते हैं। उनके खेलने के लिए, साधारण चीजों को इकट्ठा करके उन्हें आकर्षक रूप से प्रयोग करें। अगर आपके केंद्र में बहुत बच्चे हैं तो आप उन्हें दो या तीन समूहों में बांट कर, प्रत्येक को बारी-बारी से आंगन में खेलने का अवसर दें। यदि केंद्र में आंगन नहीं है और न ही आसपास कोई खुला स्थान है, तो आप सप्ताह में एक-दो बार बालकों को पास के किसी पार्क या मैदान में ले जा सकते हैं जहां वे इधर-उधर भाग सकें और व्यवस्थित खेल, खेल सकें।

क्रियाएं

नीच क्रियाओं के कुछ ऐसे उदाहरण प्रस्तुत हैं जिन्हें बालक करना चाहते हैं और जो उनके लिए आवश्यक भी हैं :

भागना	लोटना	धकेलना और खींचना
कूदना	झूलना	उठाना और लेकर चलना
उछलना	ऊपर-नीचे उछलना	निर्माण करना
फांदना	फिसलना	तैरना
उछालना	संतुलन बनाना	पानी उछालना
घिसटना	आगे-पीछे डोलना	नाचना
खींचना		

आसानी से मिलने वाली कुछ चीजों की सूची प्रस्तुत है जिन्हें इन क्रियाओं के लिए उपयोग किया जा सकता है :

दीवारें	संदूक	बाल्टियां
सीढ़ियां	कनस्तर व डिब्बे	गेंद
खंभे	ईंटें	टब
पेड़	रस्सियां	छतरियां
चट्टानें	हूप	पतंगें
तालाब	टायर व पहिए	गुब्बारे
गड्ढे	बैंच	रूमाल
तख्ते	गमले	रेड़ियां
छड़ियां	कागज	कपड़े

इन चीजों से बालकों को कौन-सी क्रियाएं, खेल-कूद व अभ्यास उपलब्ध कराए जा सकते हैं, इस पर आप स्वयं विचार करें। बच्चों के खेल-कूद व क्रियाकलाप बढ़ाने के तरीके सोचें। इसका एक उदाहरण नीचे दिया गया है :

कूदना

किसी नीची दीवार, चौकी, सीढ़ी या चट्टान से नीचे कूदना
ईंट, पत्थर, खंभे या रस्सी के ऊपर से कूदना
टायर, हूप, चक्र या टब के अंदर से बाहर और बाहर से अंदर कूदना
किसी रेखा, रस्सी या छड़ी के साथ-साथ कूदना

दो पत्थरों, दो रेखाओं या दो रस्सियों के बीच कूदना

किसी चीज को थामकर या उठाकर कूदना

अब, क्या आप इसी तरीके से निम्नलिखित क्रिया की भी समुचित व्यवस्था कर सकते हैं ?

खिसकना या घिसटना...

शारीरिक विकास के लिए साधारण खेल-सामग्री

इस बात को सदा याद रखें कि खेलने-कूदने से बालकों का केवल शारीरिक विकास ही नहीं होता, बल्कि साथ-साथ उन्हें अपने बारे में तथा अपने परिवेश के विषय में भी जानकारी मिलती है। अच्छा कार्यकर्ता खेल-खेल में उनके ध्यान को परिवेश की विशेषताओं की ओर आकर्षित कर सकता है और उससे उन्हें नई धारणाएं और नए शब्द सिखला सकता है। जरा आप भी देखने की चेष्टा करें कि वे खेल-खेल में क्या कुछ सीख सकते हैं। खेल-खेल में बालक क्या कुछ सीख सकते हैं, इसके कुछ उदाहरण इस अध्याय के अंत में दिए गए हैं।

झूला

झूला कई प्रकार से बनाया जा सकता है। एक मोटी रस्सी को किसी पेड़ की डाली या कमरे अथवा आंगन की कड़ी से दोहरा लटका कर झूला तैयार किया जा सकता है। बैठने के लिए मोटर-गाड़ी या स्कूटर का पुराना टायर अथवा साइकिल की रद्दी सीट को इस्तेमाल किया जा सकता है। लकड़ी के तख्ते, बांस के टुकड़े या किसी रद्दी अथवा तकिए से भी सीट का काम लिया जा सकता है। यदि इनमें से कोई भी चीज उपलब्ध न हो तो रस्सी पर ही बैठकर बालक झूला झूल सकते हैं। किंतु यह छोटे बच्चों के लिए आरामदेह नहीं है।

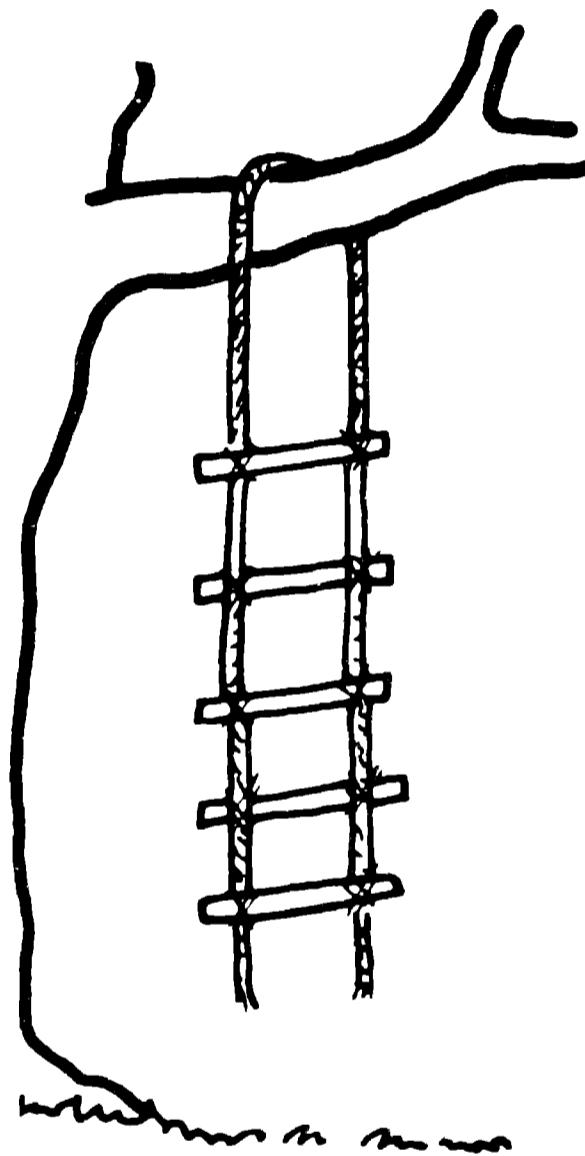
चढ़ने के लिए ढांचा

चढ़ने, कूदने, घिसटने या इसी प्रकार की अन्य क्रियाओं के लिए लड़की के बक्स (पेटियां या क्रेट) काफी अच्छे रहते हैं। अलग-अलग नाप की तीन पेटियां या डिब्बे लेकर उन्हें एक पंक्ति में लगाएं। ये इतने मजबूत होने चाहिए कि बालक इन पर चढ़ सकें। संदूकों के स्थान पर टीन के ड्रम (तेल या पानी के ड्रम), अलग-अलग नाप की बाल्टियां आदि भी प्रयोग की जा सकती हैं। सोचिए, इनके अतिरिक्त और क्या चीजें प्रयोग की जा सकती हैं ?

चढ़ने और कूदने के लिए आप छोटी-छोटी तीन या तीन से अधिक सीढ़ियां भी बना सकते हैं। पैरों को रखने के लिए दो ईंटों, गमलों या दो टीन के डिब्बों पर लकड़ी के तख्ते रख दें। बड़े बालक पेड़ों, दीवारों, खंभों या रस्सी की सीढ़ी पर भी आराम के साथ चढ़ सकते हैं।

घिसटने के लिए गत्ते के डिब्बे, हूप, टायर या दोनों तरफ से खुले ड्रम प्रयोग किए जा सकते हैं।

रस्सी की सीढ़ी

इसके लिए एक मोटी व लंबी रस्सी लें और रस्सी को किसी पेड़ या कड़ी से इस तरह लटकाएं कि उसके दोनों छोर नीचे धरती तक आ जाएं। रस्सी के बीच छह-छह या नौ इंच की दूरी पर लकड़ी या बांस के एक-एक फुट के टुकड़े लगा दें। लकड़ी या बांस के इन टुकड़ों को छह या नौ इंच की दूरी पर नीचे से लगाना शुरू करें। पहले केवल पांच या छह सीढ़ियां तैयार करें। दोनों रस्सियों को पकड़-पकड़ कर बालक इन सीढ़ियों पर चढ़ सकते हैं। जब बालकों को यह विश्वास हो जाए कि वे सीढ़ियों पर चढ़ सकते हैं और आपको भी लगे कि सीढ़ियों की संख्या बढ़ाने में कोई खतरा नहीं है, तब सीढ़ियों की संख्या तथा उनके बीच के अंतर को बढ़ाया जा सकता है।

संतुलन का ढांचा

दो ईंटें या दो उलटे गमले अथवा एक ही नाप के दो संदूक या कनस्तर लेकर उन्हें एक-दूसरे से एक फुट के अंतर पर रखें । उनके ऊपर एक तख्ता डाल दें और बच्चों को उसके ऊपर चलने को कहें। बालक जब इसे आराम से करने लगें तो आप तख्ते की ऊंचाई और लंबाई बढ़ा सकते हैं।

निर्माण सामग्री

बालकों को तरह-तरह से चीजें, जैसे घर, सुरंग, मंदिर, पहाड़, रेलगाड़ी, ट्रक और हवाई जहाज बनाना बहुत अच्छा लगता है। इसके लिए उन्हें केवल कुछ अलग-अलग नाप की साधारण चीजें देनी होंगी, जैसे लकड़ी या गत्ते की पेटियां, बाल्टियां; प्लास्टिक या टीन के डिब्बे, ईंटें और गमले। आप स्वयं भी उनके लिए कुछ ब्लाक बना सकते हैं।

इसके लिए अलग-अलग नाप के गत्ते के डिब्बे, जैसे चाय या मिठाई के डिब्बे लें। इन्हें हल्की रद्दी, जैसे तिनके, सूखे पत्ते, कपड़े या कागज के टुकड़ों से भर दें। इनमें आप यदि रेत या बुरादा भरेंगे तो वे भारी हो जाएंगे और बालकों को उन्हें उठाने में कठिनाई होगी। डिब्बों को भरने के बाद उन्हें अच्छी तरह से गोंद लगाकर बंद कर दें। डिब्बों को सुंदर बनाने के लिए उन पर रंग लगा दें या रंगीन कागज चढ़ा दें।

पानी

अगर आपके इलाके में पानी आसानी से मिलता है तो उन्हें पानी के साथ खेलना सिखलाने के साथ-साथ पानी की विशेषताओं की भी जानकारी दे सकते हैं।

पानी के खेल के लिए किसी बड़े, चौड़े किंतु कम गहरे बर्तन या प्लास्टिक के डिब्बों को लें। बालकों को उनमें अलग-अलग नाप के गिलासों, बाल्टियों या लोटों से पानी भरने दें। पानी भरने के लिए अलग-अलग नाप के बर्तनों का प्रयोग करना अच्छा है, जैसे नारियल

के खोल, ढक्कन, छलनी तथा अन्य छोटी वस्तुएं। बच्चों को पानी उछालने, उंड़ेलने दें व उसमें अलग-अलग प्रकार की चीजों को तैराने दें। हो सके तो उन्हें रबड़ के कुछ खिलौने भी दें जो पानी में तैराए जा सकें।

ऐसे खेल से बच्चे क्या सीखते हैं ? इन खेलों से उनको 'ऊपर-नीचे', 'भारी हल्का', 'ऊंचा-नीचा', अलग-अलग चीजों तथा आकार, नाप और वजन आदि का मिलता है। इस क्रिया से वे और क्या सीख सकते हैं ?

शारीरिक विकास के लिए साधारण चीजों का उपयोग कैसे किया जाए

नीचे दैनिक इस्तेमाल की तीन साधारण चीजों के उपयोग के कुछ तरीकों का वर्णन किया गया है जिनके द्वारा बालकों को खेलकूद, अभ्यास और सीखने के काफी अवसर दिए जा सकते हैं। आप जैसे-जैसे इसे पढ़ते जाएं, अपने आप से यह पूछते जाएं कि "बालक क्या सीख रहे हैं ?"

टायर

निम्नलिखित क्रियाओं के लिए धातु के पहिए, साइकिल, स्कूटर या मोटर-साइकिल के टायर प्रयोग करें :

टायर को घुमाना : बालकों को खुले स्थान में टायर को चारों ओर घुमाने दें। फिर धरती पर चॉक से एक रेखा खींचकर उन्हें उसके साथ-साथ टायर घुमाने को कहें।

अंदर व बाहर कूदें : टायर को जमीन से कुछ ऊंचा उठाकर थामे रहें और बालकों को उसके बीच से एक तरफ से दूसरी तरफ कूदने को कहें।

उछलो, कूदो और फांदो : बालकों को टायर के इर्द-गिर्द अलग-अलग तरीकों से चलने को कहें, जैसे जानवरों की भांति हाथ-पैरों पर चलना।

टायर का रास्ता बनाएं : दो, तीन या चार टायर लेकर उन्हें सीधा एक पंक्ति में या गोल घेरे के आकार में लगा दें। बालकों को उस रास्ते पर एक टायर से दूसरे टायर में कूदने को कहें। धीरे-धीरे टायरों के बीच के अंतर को बढ़ाते जाएं जिससे कि यह क्रिया बालकों के लिए कठिन होती जाए।

सुरंग बनाएं : सुरंग बनाने के लिए दो या अधिक टायर लें और एक-दूसरे के पीछे खड़ा करें। बालकों को उनके बीच में से घिसटकर बाहर निकलने को कहें और मिट्टी यदि नरम या रेतीली हो तो टायरों को खड़ा करके एक लाइन में या गोल घेरे में एक-दूसरे के पीछे सीधा या दायरे में धरती में गाड़ दें। कुछ टायरों का केवल एक चौथाई भाग ही गाड़ें और कुछ को आधे से अधिक गाड़ दें। फिर बालकों से कहें कि वे उस सुरंग के कुछ भागों पर से कूद कर और कुछ भागों में से घिसट कर आगे बढ़ें।

टायर को ऊपर टांगें : बालकों की औसत ऊंचाई पर टायर को पेड़ की डाली या कड़ी पर लटका दें। बालकों को उसमें से गेंद या कोई अन्य नरम चीज फेंकने को कहें। धीरे-धीरे बालकों और टायर के बीच की दूरी को बढ़ाते जाएं।

टायर-सीट : बालकों को अलग-अलग बैठाने के लिए या संगीत-सीट खेल के लिए, टायरों का उपयोग किया जा सकता है। संगीत-सीट का विवरण आगे दिया गया है।

आप यह याद रखें कि टायरों को झूले की तरह, चढ़ने का ढांचा या संतुलन-सामग्री ढांचा बनाने के लिए तथा निर्माण सामग्री की तरह प्रयोग किया जा सकता है। टायरों के इस्तेमाल के कुछ और तरीके सोचिए।

बालकों ने टायर-खेलों से क्या-क्या सीखा है ? इस पर विचार करें।

गेंद

रबर की बड़ी-छोटी गेंदों को तरह-तरह के खेलों अथवा क्रियाओं में प्रयोग किया जा सकता है।

फेंको और पकड़ो : बालकों को गेंद को हवा में ऊपर उछाल कर पकड़ने दें, गेंद को उछालने और उसे पकड़ने के बीच में उन्हें कुछ करने को कहें, जैसे एक टांग पर उछलना, ताली बजाना, गिनना, कोई शब्द कहना इत्यादि।

गेंद को दायरे या गोल घेरे के इर्द-गिर्द फेंकें : बालकों को एक घेरे में खड़ा करें और उन्हें गेंद को एक-दूसरे की ओर फेंकने को कहें। बालकों के बीच की दूरी धीरे-धीरे बढ़ाते जाएं।

गेंद को धरती पर मारकर उछालना : बालकों को गेंद को धरती पर मारकर उछालने और गिनने का अभ्यास कराएं। एक बालक गेंद को इस प्रकार कितनी बार उछाल सकता है ? जब बालकों को इसका अभ्यास हो जाए तो धरती पर एक रूपरेखा बनाएं और बालकों को उसके भीतर गेंद उछालने को कहें। इस रूपरेखा की आकृति और आकार में अंतर करते रहें।

गेंद को डिब्बे में डालना : धरती पर एक रेखा खींचकर बालकों को उस रेखा के पीछे खड़ा करें। वहां से प्रत्येक बालक को गेंद को डिब्बे, टोकरी, बाल्टी, कनस्तर, टंगे हुए टायर या चॉक से बनी हुई किसी आकृति में डालने को कहें। धीरे-धीरे रेखा और डिब्बे के बीच की दूरी को बढ़ाते जाएं।

गेंद को लुढ़काना : धरती पर सीधी या गोल रेखा बनाकर गेंद को उसके साथ-साथ लुढ़काते जाएं। फिर बालकों को भी इसी तरह गेंद लुढ़काने को कहें।

गेंद को पैर से उछालना : यह खेल 'फेंको और पकड़ो' जैसा ही है परंतु इसमें बालक गेंद को हाथ से नहीं, बल्कि पैर मारकर उछालते हैं। बैठा हुआ बालक गेंद को इस प्रकार से कितनी दूर उछाल सकता है और खड़ा होकर वह उसे कहां तक फेंक सकता है ?

गेंद को अलग-अलग प्रकार से उछालना : बालकों से कहें कि वे गेंद को अलग-अलग प्रकार से सिर, कंधे, कोहनी, घुटने अथवा शरीर के किसी अन्य भाग से उछालें और शरीर के जिस अंग से गेंद उछालें, उसका नाम भी बोलते जाएं।

गेंद को आगे देना : बालकों से कहें कि वे एक पंक्ति में खड़े होकर गेंद को अलग-अलग प्रकार से एक-दूसरे को देते जाएं, जैसे कभी सिर के ऊपर से, कभी टांगों के बीच से, कभी आंखें मूंदकर, कभी पीठ की ओर से और कभी उछलते हुए।

आपने भी बचपन में गेंद से अनेक खेल, खेल होंगे। क्या आपको वे छोटे-छोटे गाने याद हैं जो गेंद खेलते समय आपने गाए थे ?

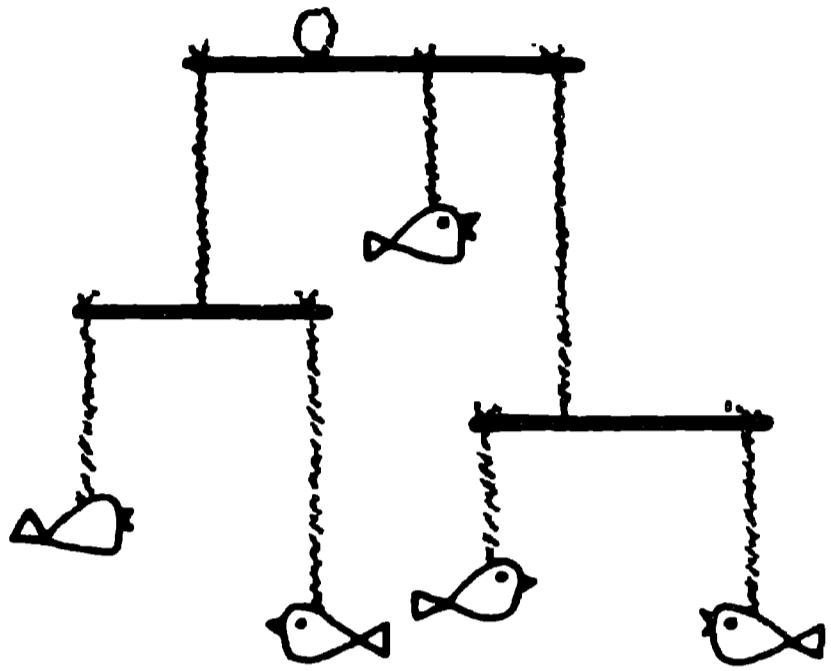
रस्सियां

रस्सी पर चलना : धरती पर एक रस्सी रखकर उस पर या उसके साथ-साथ अलग-अलग तरह से चलें, जैसे कूदकर, उछलकर आदि।

आंखें मूंदकर चलना : एक रस्सी जमीन पर रखें और आंखें मूंदकर रस्सी के दोनों ओर एक-एक पैर रखकर चलें। पैर रस्सी से छूना नहीं चाहिए।

रस्सी लांघना : दो बालक एक रस्सी को जमीन से कुछ ऊंचा उठाकर खड़े हो जाएं और अन्य बालकों को बारी-बारी से उसे बिना छुए, उसके ऊपर से कूदने को कहें। हर बार रस्सी को थोड़ा-थोड़ा ऊपर उठाते जाएं।

रस्सी के नीचे से जाना : दो बालक एक रस्सी को थामकर खड़े हो जाएं और बाकी बालक पंक्ति बनाकर, रस्सी बिना छुए उसके नीचे से जाने की चेष्टा करें। हर बार रस्सी को कुछ नीचा करते जाएं।

रस्सी का रास्ता बनाएं : एक लंबी रस्सी लेकर उसे जमीन पर अलग-अलग तरह से बिछाकर

एक रास्ता सा बना लें। बालक उन आकृतियों के साथ-साथ उनके बीच से या उनके किनारे-किनारे या रस्सी के ऊपर से जाएं।

चलते-चलते अभिनय करें : जमीन पर एक रस्सी बिछाकर उसके ऊपर बंदर, सांप, हाथी, चिड़ियां आदि की नकल बनाते हुए चलें। हर बार जानवर का नाम बदल दें।

चुपचाप चलना : जमीन पर एक रस्सी बिछा दें। एक बालक को कोई घंटी पकड़ा कर रस्सी के साथ-साथ चलने को कहें, किंतु घंटी की आवाज नहीं होनी चाहिए। घंटी के स्थान पर झुनझुना, डमरू या आसानी से बजने वाली कोई और चीज भी इस्तेमाल की जा सकती है।

यदि रखिए, बालकों के खेलकूद के लिए रस्सियां बहुत उपयोगी रहती हैं। ये कमरे को अलग-अलग भागों में बांटने, झूला बनाने, रस्सी की सीढ़ी बनाने, पर्दों, कपड़ों और तस्वीरों को टांगने तथा गाड़ियों को इधर-उधर खींचने के काम में भी आती हैं।

साधारण चीजों के साथ क्रियात्मक खेल

नीचे कुछ ऐसे सरल व साधारण खेलों के उदाहरण दिए गए हैं जिन्हें बालक सामूहिक रूप से खेल सकते हैं। इन खेलों से बालकों को केवल खेल का आनंद ही नहीं मिलता, वे सामूहिक व्यवहार के नियमों को भी सीखते हैं। इनके लिए किसी विशेष उपकरण या खेल-सामग्री की आवश्यकता नहीं होती।

संगीत-आसन

कुछ कुर्सियां लेकर एक दायरा बना दें। अगर आपके पास कुर्सियां न हों तो उनके स्थान पर टाट या कपड़े के टुकड़े, कागज, टायर, चटाइयां अर्थात बैठने के लिए कोई भी चीज ले लें।

किंतु जितने बालक हों, बैठने के लिए उनसे एक स्थान कम होना चाहिए। बालकों से कहें कि जब तक ताली, ढोलक या कोई धुन बजती रहे, वे आगे भागते रहें, परंतु जैसे ही बंद हो, बालक अपने बैठने के लिए जल्दी से स्थान खोज लें। जिस बालक को बैठने के लिए स्थान नहीं मिलता, वह खेल से चुपचाप बाहर निकल आता है और बाहर से अन्य बालकों को खेलते हुए देखता है। हर बार एक स्थान कम करते जाएं। यह खेल तब तक खेलते जाएं जब तक एक को छोड़कर अन्य सब बालक खेल से बाहर नहीं आ जाते।

संगीत-द्वीप

कमरे या आंगन में कुछ बड़े-बड़े 'द्वीप' बना दें। बड़े टायर, चॉक से खींचे हुए गोले, अखबार के पन्ने, चटाइयां इत्यादि सब 'द्वीपों' का काम दे सकती हैं। जब तक ताली, ढोलक या कोई धुन बजती रहे बालक घेरा बनाकर कमरे में भागते रहें। जैसे ही ढोलक, ताली या धुन बंद हो, आप कोई अंक कहें, जैसे तीन, पांच या चार। आपके कहने के अनुसार बालक इसी संख्या में 'द्वीपों' में आकर खड़े हो जाएं। जैसे, आपने अगर तीन कहा है तो एक 'द्वीप' में केवल तीन ही बालक होने चाहिए, न उससे अधिक और न उससे कम। किसी 'द्वीप' में यदि उससे अधिक या कम बालक हैं तो उन्हें खेल से बाहर हटा दिया जाता है। तब वे बाहर बैठकर खेल देखते हैं। धीरे-धीरे समूह में बालकों की संख्या को बढ़ाते जाएं।

अंदर-बाहर

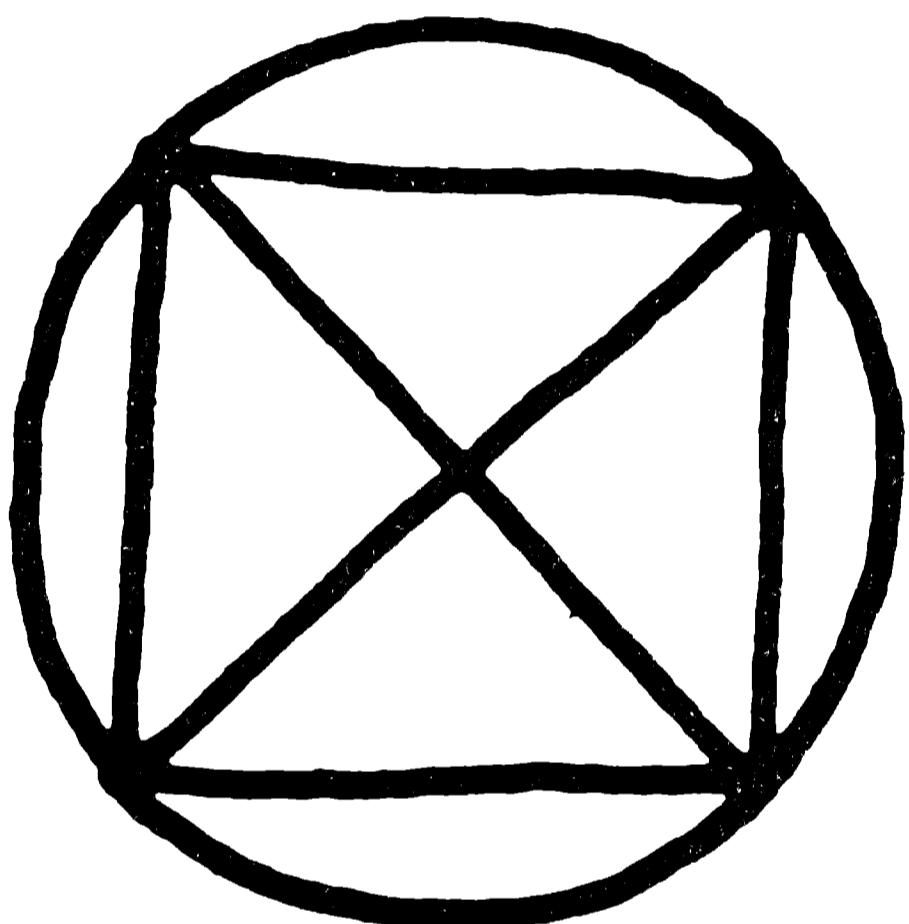
जमीन पर एक गोल घेरा बनाएं और बालकों को उस घेरे की रेखा पर खड़ा करें। जब आप 'अंदर' कहें तो वे एकदम कूदकर घेरे के अंदर आ जाएं और जब आप 'बाहर' कहें तो वे घेरे से बाहर कूद जाएं। आरंभ में 'अंदर'- 'बाहर' धीरे-धीरे कहें लेकिन बाद में खेल की रफ्तार तेज करते जाएं। अपने कथन यानी 'अंदर' - 'बाहर' के क्रम को भी अदलते-बदलते रहें। जो बालक अंदर के बजाए बाहर या बाहर के बजाए अंदर कूद जाए वह खेल से बाहर आ जाता है और खेल को बाहर बैठकर देखता है। इस खेल को बालक तब तक खेलते रहें जब तक खेल में केवल एक ही बालक रह जाए।

रंग-क्रीड़ा

जब तक घंटी या ताली नहीं बजती, बालक कमरे में भागते रहते हैं। घंटी या ताली के बजने पर आप किसी रंग का नाम लें। तब प्रत्येक बालक को उस रंग की किसी न किसी चीज

को छूना होता है। इसके लिए उन्हें कुछ निश्चित समय दिया जाता है। जिन बालकों को छूने के लिए उस रंग की कोई भी चीज नहीं मिलती, वे खेल से हटा दिए जाते हैं। तब वे खेल से हटकर दूसरों को खेलते हुए देखते हैं। इस खेल को तब तक खेलते जाएं जब तक खेल में केवल एक ही बालक रह जाए। धीरे-धीरे असाधारण या मिश्रित रंगों का नाम लेकर खेल को अधिक कठिन बनाते जाएं।

विशिष्ट आकार में चलें

चॉक से धरती पर तरह-तरह की आकृतियां बनाएं। ये आकृतियां कैसी होनी चाहिए, इसका उदाहरण आकृति में प्रस्तुत है। बालकों से कहें कि आप जिस आकृति का नाम लें वे बारी-बारी से उस आकृति पर चलें, जैसे आप यदि घेरा कहें तो बालकों को घेरे पर चलना है। इससे वे भिन्न-भिन्न आकारों को पहचानना सीख जाएंगे। इस खेल को भी अधिक कठिन बनाया जा सकता है। इसके लिए जो बालक अपनी बारी में किसी आकृति पर सफलतापूर्वक चल लेता है, वह दूसरे बालक को बतलाता है कि उसे किस आकृति पर चलना है।

मूर्तिमान अथवा स्टेच्यू

इस खेल में आप जब तक ताली या कोई धुन बजाते रहते हैं, बालक कमरे में भागते रहते हैं। परंतु जैसे ही आप ताली या धुन बजाना बंद करते हैं, वे एकदम मूर्ति की तरह बिल्कुल निश्चल खड़े हो जाते हैं। जो कोई हिल जाता है, भले ही वह केवल आंख झपकाता हो, उसे खेल से हटना पड़ता है। तब वह खेलना छोड़कर केवल खेल देखता है। खेल को रोचक बनाने के लिए खेल के प्रत्येक दौर से पहले आप उन्हें बता दें कि उन्हें क्या बनना है, जैसे जानवरों में बंदर, बकरी, पक्षी; पदार्थों में रेलगाड़ी, पेड़ और व्यक्तियों में औरत, सैनिक, बुढ़िया, नर्तकी इत्यादि। खेल में कुछ परिवर्तन लाने के लिए आप बालकों से यह भी कह सकते हैं कि वे बारी-बारी से स्वयं बताएं कि उन्हें क्या बनना है।

गेंद से बचो

बालकों से कहें कि वे अपने दो-तीन साथियों को बीच में खड़ाकर एक गोल घेरा बना लें। जो घेरा बनाते हैं, वे घेरे के बीच में खड़े बालकों पर कोई नरम सी गेंद फेंकते हैं। घेरे के बीच में खड़े बालकों को अपने आपको उस गेंद से बचाना होता है। अगर वह गेंद उनमें से किसी को छू ले, तो उस बालक को खेल से अलग कर दिया जाता है। बालक बारी-बारी से घेरे के भीतर जाते हैं। जब तक सब बालकों की घेरे के भीतरे जाने की बारी नहीं आ जाती, खेल चलता रहता है।

कुक्कुर और हड्डी

बालकों को दो समूहों में बांट दें और समूह एक के प्रत्येक बालक को अलग-अलग नंबर दे दें। वही नंबर, समूह दो के बालकों को दें। दोनों समूहों को अलग-अलग पंक्ति में एक-दूसरे के आमने-सामने खड़ा करें और उनके बीच में एक रूमाल रख दें। जैसे ही आप कोई अंक बोलें, उस नंबर का बालक अपनी पंक्ति से निकल कर बीच में आकर रूमाल उठाने का प्रयास करे। इस खेल में बालक कुक्कुर है और रूमाल हड्डी। जो बालक रूमाल को उठाने में सफल होता है, वह उस दौर को जीत जाता है। फिर इसी तरह कोई दूसरा अंक कहें और यही खेल फिर दोहराएं। इस खेल को तब तक दोहराते जाएं जब तक कि सब बालकों को बारी नहीं मिल जाती। खेल को रोचक बनाने के लिए क्रमिक रूप से अंक न बोलें।

शेर और बकरियां

इस खेल में एक बालक शेर होता है और अन्य बालक बकरियां। शेर, औरों की तरफ पीठ कर, कमरे या आंगन में एक किनारे पर खड़ा हो जाता है। बकरियां शेर के पीछे जाकर उससे समय पूछती हैं और शेर के मन में जो आता है, कहता है, जैसे एक या चार इत्यादि। अगर उसका मन करे तो वह कहता है, ‘‘भोजन का समय’’ और उनमें से किसी बकरी को पकड़ने की कोशिश करता है। जो बालक पकड़ा जाए, वह दूसरे दौर में शेर बनता है। इस खेल को शेरनी से भी खेला जा सकता है।

करो, जैसा मैं कहूं

बालकों को घेरा बनाने के लिए कहें। घेरे के बीच में खड़े होकर कोई साधरण सी क्रिया करें, जैसे आंखों, सिर या कान पर हाथ रखना, अथवा नीचे को झुकना। परंतु आप जो कर रहे

हैं उसे नहीं कहें, किसी अन्य क्रिया का विवरण दें। उदाहरणार्थ कहिए, ''मैं झुक रहा हूं'' या ''मैं आंखें बंद कर रहा हूं'', जबकि वास्तव में आप बैठकर पढ़ रहे हैं। अन्य बालकों को वही करना है जो आप कह रहे हैं, वह नहीं जो आप कर रहे हैं। जो बालक वही करता है जो आप कर रहे हैं, वह खेल से अलग हो जाता है और खेल देखने लगता है। इस खेल को तब तक खेलते जाएं जब तक खेल में केवल एक ही बालक शेष रह जाए। बालकों को बारी-बारी से इस खेल का नेतृत्व करने दें।

याद रखिए और भी बहुत से ऐसे खेल हैं जिन्हें आप बचपन में खेलते थे। आपको वे याद हैं ? गाने के खेल, सामूहिक खेल, गेंद के खेल, टीम-खेल। उन सबको बालकों के साथ खेलें।

आपके विचार में बालक खेलने के साथ-साथ क्या-क्या सीखते हैं ?

कठिन शब्द

परिवेश – आसपास का वातावरण, माहौल, परिस्थितियां
सक्रिय – तेजी से, फुर्ती से, सरगर्मी से
व्यवस्थित – ढंग से आयोजित करना, सुनियोजित,
विकसित – पनपना, बढ़ना, उन्नति करना, पैदा करना
स्वच्छंद – मुक्त, स्वाधीन, खुला, बेरोक, बंधनहीन, बाधाहीन
हूप – गोलाकार बंधन, घेरा, छल्ला

परिवेश से सीखने के लिए खेल-क्रियाएं

परिवेश से सीखने के लिए खेल-क्रियाएं

विज्ञान और परिवेश (आसपास का वातावरण)

बालक हर समय अपने परिवेश (आसपास के वातावरण) से कुछ न कुछ सीखते रहते हैं। उनमें जिज्ञासा होती है। इसलिए वे हर चीज या घटना को ध्यान से देखते हैं और उनके संबंध में सोचते हैं। इस प्रकार की शिक्षा-दीक्षा में आप उनकी काफी सहायता कर सकते हैं। आप उन्हें सतर्क रहने के लिए, चीजों को ध्यान से देखने व सुनने के लिए, तथा सोचने-समझने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। बालकों को मानसिक रूप से सतर्क करना, उन्हें स्कूल के लिए तैयार करना है। स्कूलों में वैज्ञानिक रीति से शिक्षा दी जाती है और उसके लिए मानसिक सतर्कता बहुत जरूरी है।

आप क्योंकि वैज्ञानिक नहीं हैं और न ही कभी आपने विज्ञान पढ़ा है, इसलिए आपके मन में शंकाएं हो सकती हैं। परन्तु चिंता करने की कोई बात नहीं। बालकों को सीखने में सहायता देने के लिए आपका वैज्ञानिक होना आवश्यक नहीं है। आपको उन्हें विज्ञान नहीं पढ़ाना है बल्कि सीखने का वैज्ञानिक ढंग सिखाना है। विज्ञान सीखने की एक रीति है। पूछताछ व खोज से सीखना ही विज्ञान है। इसके लिए आवश्यक है :

अवलोकन अथवा ध्यान से देखना
देखे हुए तथ्यों की सूची बनाना
प्रश्न पूछना
उत्तरों का अनुमान लगाना
और समझबूझ से उत्तरों की खोज करना
घटनाओं की जांच करके (प्रयोगों से) उत्तरों की खोज करना और समझना कि घटनाएं क्यों और कैसे होती हैं।

उदाहरण के रूप में, आप जानते हैं कि :

पौधे बीज से उगते हैं
उबलता पानी भाप में बदलता जाता है

पक्षी अंडों से निकलते हैं
धूप में चीजें जल्दी सूखती हैं
जब कोई चीज प्रकाश की राह में आती है तो उसकी परछाईं पड़ती है
सांस लेने से हवा शरीर के अंदर जाती है परंतु हम उसे देख नहीं सकते।

परंतु कितने बालक यह सब जानते हैं ? आप उन्हें ज्ञान प्राप्त करने की राह दिखा सकते हैं ? निस्संदेह, आप यह सब कर सकते हैं किंतु उसके लिए :

बालकों को बाहर घुमाने ले जाएं
उन्हें चीजों व घटनाओं को ध्यान से देखने के लिए प्रोत्साहित करें
जिन चीजों में उनकी रुचि हो, उन्हें इकट्ठा करें और केंद्र में लाएं
आप भी तरह-तरह की चीजें केंद्र में ले जाएं
बालकों को प्रश्न पूछने के लिए उत्साहित करें
उन्हें स्वयं आसान प्रयोग करने दें

बालक जब भी किसी नई चीज या घटना को देखते हैं तो उसके संबंध में प्रश्न पूछते हैं। कभी-कभी आप भी उनसे प्रश्न पूछकर उनसे ही उत्तर प्राप्त करने की कोशिश करें। बालकों की जिज्ञासा को और तेज करने के लिए आप उनसे कौन-से प्रश्न पूछ सकते हैं ? देखने-समझने, मापने-तोलने व सूचीबद्ध करने के कठिन कार्यों को बालक कैसे कर सकते हैं ? निम्नलिखित उदाहरण से इन प्रश्नों का स्पष्टीकरण हो जाता है।

बालकों के सामने पत्थरों की दो ढेरियां रखें। अब आपके सामने दो रास्ते हैं : आप उनसे कह सकते हैं, "यह ढेरी दूसरी ढेरी से बड़ी है" परंतु इससे अच्छा तरीका यह होगा कि आप उनसे पूछें, "दोनों ढेरियों में क्या अंतर है?" अथवा "कौन सी ढेरी बड़ी है ?" अगर आपके प्रश्न का उत्तर बालक दे देता है तो उससे पूछें, "आपने यह कैसे जाना ? अच्छा, आओ देखें कि क्या आपका उत्तर सही है।" परंतु अगर वह आपके प्रश्न का उत्तर नहीं दे पाता तो आप उससे पूछ सकते हैं, "हम यह कैसे जान सकते हैं कि कौन सी ढेरी बड़ी है ? आओ हम मिलकर इसे देखें।" इस प्रकार की छोटी-छोटी समस्याओं को मिलकर हल करना लाभप्रद रहता है। उदाहरणार्थ, दोनों ढेरियों को गिनकर देखना कि किसमें ज्यादा पत्थर हैं; दोनों ढेरियों को उठाकर देखना कि कौन-सी भारी है; अथवा दोनों ढेरियों के पत्थरों को मुट्ठी भर-भर कर उठाना और फिर देखना कि किस ढेरी के पत्थरों को अधिक बार उठाना पड़ा है।

इनके अतिरिक्त, कुछ अन्य तरीके भी उपयोग किए जा सकते हैं। क्या आप कुछ तरीके सोच सकते हैं ? यह कठिन काम नहीं है। इस तरीके से आप बालकों को विज्ञान पढ़ा रहे थे। इस तरीके से आपने बालकों को बहुत कुछ सिखाया है, जैसे :

जिज्ञासु होना	प्रयोग करना
गौर से देखना	हल निकालना
अनुमान लगाना	सीखना

जिज्ञासा, बालकों के मानसिक विकास का एक महत्वपूर्ण अंग है। बालकों को जिज्ञासा बढ़ाने के लिए उत्साहित करें, उनसे प्रश्न पूछकर उनकी जिज्ञासा बढ़ाएं। प्रश्न पूछने से पूर्व यह आवश्यक नहीं है कि आपको उसका उत्तर आता ही हो। आप उत्तर को जानने अर्थात खोजने की कोशिश कर सकते हैं। अगर आपको उत्तर न भी मिले, तो भी कुछ हानि नहीं, बालकों में जिज्ञासा बनी रहेगी और वे अन्य तरीकों से उसका उत्तर खोजने की कोशिश करते रहेंगे। इस प्रक्रिया में वे अच्छे सीखने वाले बन जाएंगे। और इसी में अच्छे अध्यापक की सफलता है। आपने पूछताछ, खोजबीन और वैज्ञानिक रीति से सीखने में बच्चे की मदद की है।

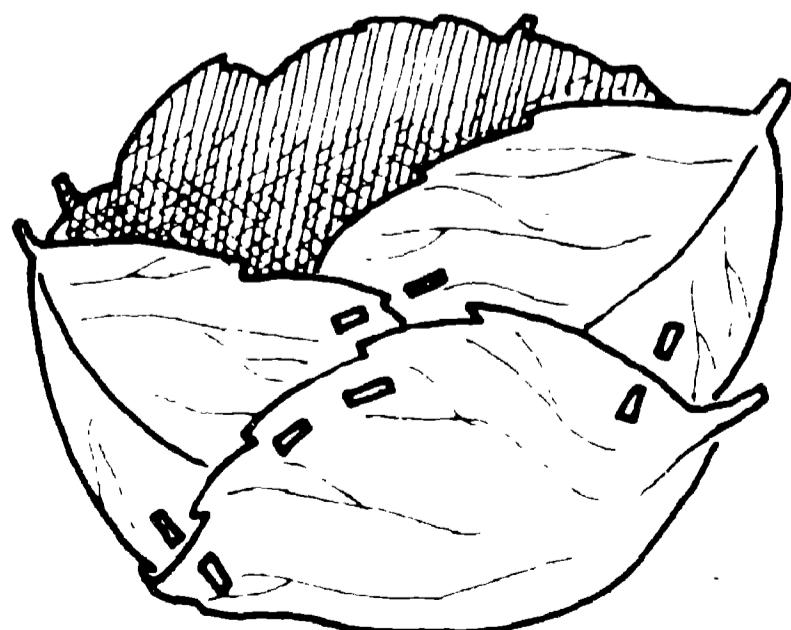
अनुभवों से सीखना, सीखने की दूसरी महत्वपूर्ण रीति है। बालकों को सिखाएं कि वे अपने परिवेश के सब भागों अर्थात चीजों को देखें और समझें। सीखने व सिखाने के लिए बड़े-बड़े उपकरणों की आवश्यकता नहीं होती। इसके लिए पेड़, पत्ते, पौधे, जानवर, पत्थर, धूप, छाया, पानी, हवा, प्रकाश, मिट्टी, रेत, घरेलू चीजें ही काफी हैं, जैसे सूखा पत्ता हवा में उड़ता है और धीरे-धीरे धरती पर गिरता है, जबकि पत्थर तुरंत धरती पर गिरता है। इसी घटना को लेकर अनेक प्रश्न पूछे जा सकते हैं। इसके अरिरिक्त केंद्र में अनेक क्रियाएं भी की जाती हैं। जैसे :

खेल खेलना	धुलाई करना
खाना पकाना	बगीचे में काम करना
भोजन करना	इधर-उधर घूमना
सफाई करना	सोना

इन सब क्रियाओं के संबंध में अनेक प्रश्नोत्तर किए जा सकते हैं, जिनसे बालक को सीखने में सुविधा होगी।

बातचीत या विचार-विमर्श करना, सीखने की तीसरी महत्वपूर्ण रीति है। बच्चों को स्वतंत्र रूप से बात करने दें। उन्हें प्रश्न पूछने के लिए उत्साहित करें। आप भी उनसे कुछ ऐसे प्रश्न पूछें जिनके बारे में उन्हें कुछ सोचना पड़े। देखने योग्य चीजों की ओर उनका ध्यान आकर्षित करें, उनके संबंध में प्रश्न पूछें। अनुमान लगाएं और बालकों को भी अनुमान लगाने के लिए प्रोत्साहित करें। अनुमान गलत भी हो सकते हैं, परंतु उससे कोई विशेष अंतर नहीं आता है। हर एक अनुभव से एक नया प्रश्न पैदा होता है, नए प्रयोग और नई क्रियाएं—इन सबसे बालकों का विकास होता है।

बहुत सी क्रियाओं में यह तीनों तत्व मिले रहते हैं। उदाहरण के रूप में नीचे पत्तों को लेकर कुछ क्रियाओं का वर्णन किया गया है। अब देखिए जिज्ञासा, अनुभव और बातचीत के माध्यम से बालकों को सिखाने में पत्तों का प्रयोग कैसे किया जा सकता है :

छांटना	पत्तों को उनके रंग, (गहरा या हल्का), नाम (बड़े या छोटे), लंबाई (लंबे या छोटे), आकार (लंबे या चौड़े), गठन (चिकने या खुरदरे) और उपयोगिता (उपयोगी या अनुपयोगी) के आधार पर अलग-अलग श्रेणियों में बांटें।
क्रमवद्ध करना	छांटे हुए पत्तों को क्रम से लगाएं, जैसे सबसे गहरे रंग के पत्ते से शुरू करके क्रमिक रूप से सबसे हल्के रंग के पत्ते पर पहुंच जाएं; सबसे बड़े पत्ते से सबसे छोटे पत्ते पर पहुंच जाएं; सबसे लंबे पत्ते से शुरू होकर सबसे छोटे पत्ते पर पहुंच जाएं, आदि।
नाम	जिन पौधों के यह पत्ते हैं, उन्हें पहचानें और उनका नाम सीखें।
चिपकाना	पत्तों को किसी कापी, चार्ट या दरवाजे या खिड़की के शीशे पर चिपकाएं।
काटना	पत्तों को अलग-अलग शक्लों में काटना।
पिरोना	पत्तों से हार या अन्य आकृतियां बनाना।
कुचलना	पत्तों को कुचल कर उनकी गंध पहचानें।
रंग करना	पत्तों को रंग करने और छापने (प्रिंटिंग) के लिए प्रयोग करें।
गुच्छा बनाना	सफाई करने के लिए पत्तों को इकट्ठा करें और उनसे झाड़ू बनाएं या हवा करने के लिए पंखा बनाएं।
सजाना	घर या अपने आपको सजाने के लिए पत्तों का प्रयोग करें।
निर्माण करना	रेत या मिट्टी के साथ पत्तों से तरह-तरह की चीजें बनाएं।

प्रयोग करना पानी, हवा आदि के साथ पत्तों से प्रयोग करें।
अध्ययन प्रत्येक प्रकार के पत्ते की उपयोगिताओं को समझें और सीखें।
गणना करना पत्तों को जमा करने, घटाने तथा अन्य संख्यात्मक खेलों में प्रयोग करें।

पत्तों का प्रयोग करने की अन्य रीतियां भी सोची जा सकती हैं। क्या इसी तरह पत्थरों का प्रयोग नहीं किया जा सकता ? इस प्रकार से खेलते समय बालक कुछ सीखते भी जाते हैं। खेल में वे केवल मानसिक रूप से ही नहीं सीखते, अपनी ज्ञानेन्द्रियों और शरीर से भी बहुत कुछ सीखते हैं।

दैनिक जीवन की साधारण चीजों के साथ वैज्ञानिक क्रियाएं

नीचे सीखने के लिए कुछ आसान अनुभव दिए गए हैं। बालकों को ये अनुभव अपनी दैनिक खेल-क्रियाओं से मिल सकते हैं।

पानी

पानी की विशेषताओं को बालक बहुत साधारण घटनाओं अथवा प्रयोगों से सीख सकते हैं। ये प्रयोग बहुत सामान्य सामग्री से किए जा सकते हैं।

कुछ पदार्थ पानी पर तैरते हैं और कुछ नहीं : इसको देखने के लिए कागज के टुकड़े, पत्थर, पत्ते, कपड़ा, भरे हुए और खाली डिब्बों को लें। उन्हें पानी में डालने से यह स्वतः स्पष्ट हो जाएगा।

कुछ चीजें पानी में घुल जाती हैं और कुछ नहीं : इसके स्पष्टीकरण के लिए नमक, चीनी, आटा, तेल, रेत और साबुन इत्यादि प्रयोग करें।

कुछ चीजें पानी सोख लेती हैं और कुछ नहीं : इसे स्पष्ट करने के लिए कपड़े, पत्थर, लकड़ी, लोहा और रेत का प्रयोग करें।

कुछ चीजें पानी के रंग को बदल देती हैं : इसको व्यक्त करने के लिए स्याही, फूल, रंग, चॉक और कपड़ा प्रयोग करें।

पानी सदा नीचे की ओर बहता है : किसी ढलान पर पानी गिराएं और देखें वह किस ओर बहता है। अगर आसपास कोई नदी-नाला हो तो उसमें भी पानी के बहाव की दिशा देखें।

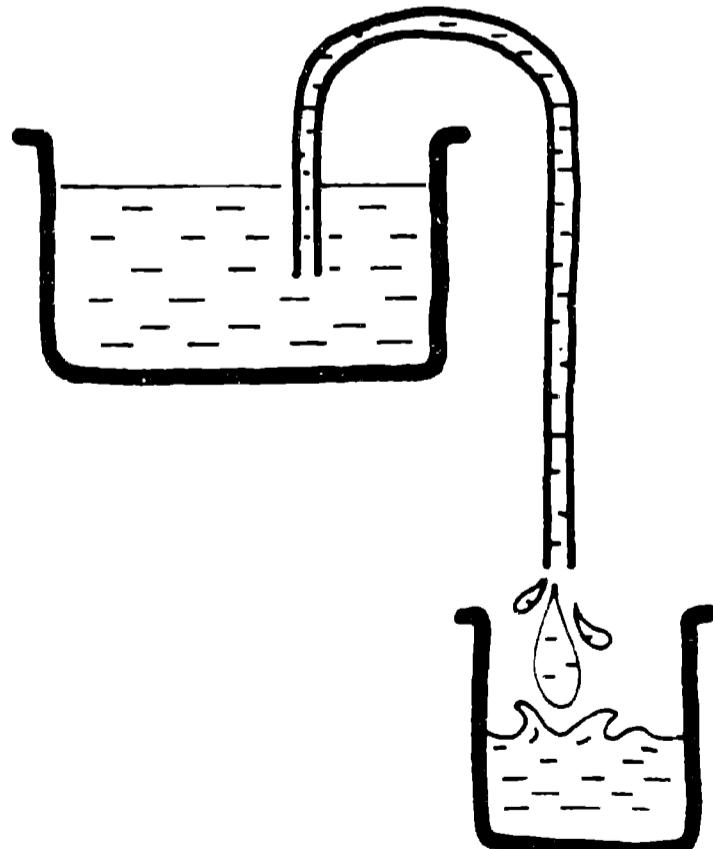
धूप में पानी भाप बनकर उड़ जाता है : चौड़े व कम गहरे बर्तन में पानी भरकर या गीले कपड़े को अथवा अन्य गीले पदार्थों को धूप में रखें, और ऐसी ही कुछ चीजों को छाया में रखें और उन्हें देखें। कौन-सा पहले सूखता है ? कौन-सा सूखने में सबसे ज्यादा समय लेता है ? नमकीन घोल को बाहर खुली जगह में रखें; आप देखेंगे कि वह सूखने में बहुत दिन लेगा।

उबालने से पानी भाप बनकर उड़ जाता है और भाप ठंडी होकर पानी में बदल जाती है अर्थात पानी का वाष्पीकरण और संघनन : पानी को किसी कम गहरे बर्तन में उबालें और देखें वह कैसे भाप बनकर उड़ जाता है। पानी को केतली में उबालें और उसकी नलकी के सामने, जहां से भाप निकलती है, एक ठंडी प्लेट रखें जिससे कि नलकी से निकलती हुई भाप उस पर टकराए। प्लेट की तह पर पानी की बूंदें बन जाएंगी।

पानी में परछाइयां पड़ती हैं : वर्षा के बाद जगह-जगह पर इकट्ठे पानी में परछाइयां देखें। अगर पास में कोई झील या तालाब हो तो उसमें भी परछाइयां देखी जा सकती हैं। अथवा किसी बड़े टब में पानी भरकर उसमें परछाइयां देखें। क्या बहते पानी में भी परछाइयां देखी जा सकती हैं?

पानी में कण होते हैं : कुएं, वर्षा या अन्य स्रोतों से पानी लेकर उसका रंग देखें। इनमें से कौन-सा पानी सबसे गंदा है? क्यों? इसमें क्या मिला हुआ है? अगर आपके पास कोई आवर्धक लैंस है तो उसमें बालकों को पानी दिखलाएं। लैंस के माध्यम से वे पानी में वह सब देख सकेंगे जो आंखों से सीधे-सीधे दिखाई नहीं पड़ता।

पानी और उसके विभिन्न रूप : वर्षा, बादलों व धुंध की ओर बालकों का ध्यान आकर्षित करें। उन्हें तेज हवा में होती हुई वर्षा, ढलानों पर बहता हुआ वर्षा का जल तथा गड्ढों में रुका हुआ वर्षा का जल, बादलों के विभिन्न आकार तथा रंग दिखलाएं। क्या उन्होंने कभी इंद्रधनुष देखा है?

अलग-अलग नाप और अलग-अलग आकार के बर्तनों में पानी डालें और देखें कि पानी सदा उसी बर्तन की शक्ल ले लेता है जिसमें उसे डाला जाता है।

पानी का मापन किया जा सकता है : अलग-अलग नाप व शक्लों के बर्तनों में पानी डालें।

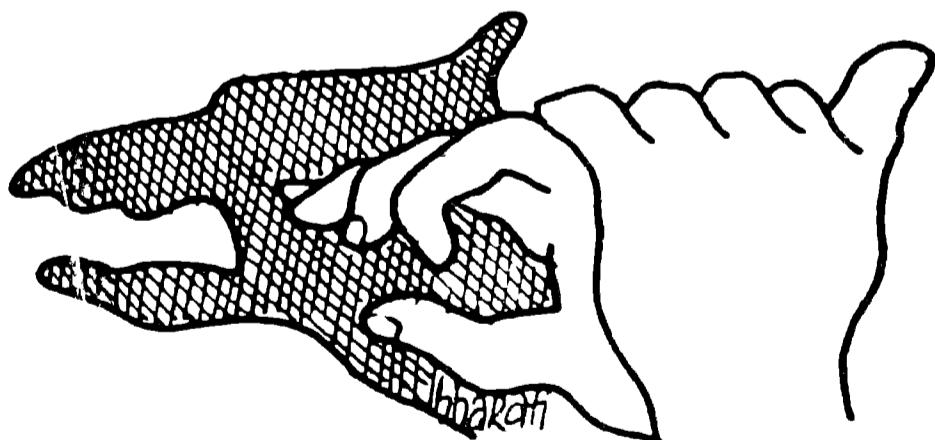
पानी को अलग-अलग प्रकार से हिलाया व बहाया जा सकता है : पानी को बड़े व छोटे मुंह के बर्तनों में से, नलिका, छलनी या छेदों में से उंड़ेलें अथवा उसे अलग-अलग ऊंचाई से नीचे डालें, इत्यादि। बालकों के साथ इन अनुभवों को लेकर बातचीत करें जिससे वे पानी की विशेषताओं को आसानी से समझ और सीख जाएंगे।

प्रकाश

बालकों को परछाईं के माध्यम से प्रकाश के संबंध में बहुत कुछ सिखाया जा सकता है। परछाईं के माध्यम से वे खेल-खेल में प्रकाश की विशेषताओं को समझ व सीख जाते हैं।

प्रकाश से परछाइयां पड़ती हैं : जमीन या दीवार पर आप अपनी परछाईं डालें और फिर अपनी परछाईं से भागने का प्रयास करें। बालक आपकी नकल करेंगे। उससे देखें कि परछाईं शरीर की तरफ पड़ती है और दूसरी तरफ सूरज होता है। बालकों का ध्यान इस ओर आकर्षित करें यानी उन्हें दिखाएं कि छाया सदा सूरज से विपरीत दिशा में पड़ती है।
कृत्रिम प्रकाश, जैसे टार्च या मोमबत्ती से भी परछाइयां डालें।

अलग-अलग पदार्थों से अलग-अलग प्रकार की परछाइयां पड़ती हैं : क्या सभी चीजों की परछाईं पड़ती है ? क्या सब परछाइयां एक-सी गहरी होती हैं ? बालकों को अलग-अलग आकार के ठोस पदार्थों, जैसे पत्ते, फूल, खिलौने, गेंद आदि की परछाइयां डालकर दिखाएं जिससे कि वे अलग-अलग प्रकार के पदार्थों, जैसे पत्ते, फूल, खिलौने, गेंद आदि की परछाइयां डालकर दिखाएं जिससे कि वे अलग-अलग प्रकार के पदार्थों की अलग-अलग तरह की परछाइयों को खुद देख सकें। उसके बाद शीशे, कागज और बारीक कपड़े आदि की परछाइयां डालें। उनसे पूछें कि इनमें क्या अंतर है ?

परछाइयां हिलती-डुलती हैं : अपने हाथों और शरीर से अलग-अलग तरह की परछाइयां

डालें। अपने हाथों और शरीर को हिलाएं और देखें कि परछाइयां कैसे हिलती हैं।

प्रकाश के कोण व दूरी के अनुसार परछाईं के आकार और नाप में अंतर आ जाता है : दिन में, अलग-अलग समय पर, मनुष्य के शरीर, खंभों, पेड़ों व अन्य पदार्थों की परछाइयां देखें। परछाईं सबसे लंबी किस समय होती है ? और कब वह सबसे छोटी होती है ? क्यों ? इस घटना को समझने और समझाने के लिए कमरे में, कृत्रिम प्रकाश से साधारण पदार्थों की परछाइयां डालें। पदार्थ को पहले प्रकाश से दूर ले जाएं और फिर उसे प्रकाश के निकट ले आएं। देखें, क्या होता है ? परछाईं में क्या परिवर्तन आता है ?

छाया का आकार होता है : कमरे की दीवार पर या फर्श पर बालक की परछाईं डालें और उसकी रूपरेखा बना लें। बालक के आकार और उसकी छाया के आकार में क्या अंतर है ? बालक को कमरे में इधर-उधर कभी प्रकाश के निकट और कभी दूर जाने दें। देखें, छाया में क्या परिवर्तन आते हैं ?

प्रतिबिंब परिवर्तित प्रकाश से बनता है : तालाब, दर्पण, शीशे व अच्छी साफ चमकती हुई धातु में प्रतिबिंब देखें। किसमें वह सबसे स्पष्ट नजर आता है ?

दो दर्पण लें और उन्हें अलग-अलग तरह से हिलाएं। कभी उन्हें सीधा करें और कभी तिरछा, कभी उपर और कभी नीचे, कभी उन्हें एक-दूसरे के निकट ले आएं और कभी दूर ले जाएं। आप देखेंगे कि अनेक प्रतिबिंब बनते हैं।

प्रकाश सीधी रेखा में आगे जाता है : किसी डिब्बे में एक छोटा-सा छेद करें और उसमें बिजली का बल्ब या टार्च रखें। उसमें से प्रकाश की किरणें निकलेंगी। देखिए वे सीधी रेखा में आगे जाती हैं।

प्रकाश के अनेक स्रोत हैं : सूरज, चांद, सितारों व प्रकाश के अन्य कृत्रिम स्रोतों को देखें। बालकों से तरह-तरह के प्रश्न पूछकर प्रकाश की भिन्न-भिन्न विशेषताओं पर उनसे बातचीत करें। उनसे पूछें, जिस दिन बादल होते हैं, उस दिन अंधेरा-सा क्यों होता है ? क्या आपने बिजली चमकती देखी है ? क्या इंद्रधनुष देखा है ?

प्रकाश के इन प्रयोगों द्वारा क्या आपने बालकों को देखने, समझने, प्रश्न पूछने, अनुमान लगाने

और परीक्षण करने की वैज्ञानिक प्रक्रियाओं का परिचय नहीं कराया ? बालकों ने इन प्रयोगों से वैज्ञानिक प्रक्रियाओं को ही नहीं सीखा, उनकी सहायता से प्रकाश की विशेषताओं को भी सीखा है।

पौधे और जीव

बालक अपने आसपास तरह-तरह के पेड़-पौधों और जीव-जंतुओं को देखते हैं और उनके सबंध में बहुत कुछ सीख जाते हैं, जैसे पौधे कैसे बढ़ते हैं, अलग-अलग जीव-जंतु कहां और कैसे रहते हैं ? परंतु कुछ साधारण खेलों व क्रियाओं द्वारा आप भी उनकी जानकारी को काफी बढ़ा सकते हैं।

पौधे बढ़ते हैं : अगर आपके पास कुछ जगह हो, तो बालकों को खुद पौधे लगाने दें। जमीन को खोदना, पौध लगाना, उसे पानी देना और पौधे को बढ़ते हुए देखना, यह मस्तिष्क और शरीर दोनों के लिए हितकर है। अगर आप सब्जियों का एक छोटा-सा बगीचा लगा सकें तो बालकों के लिए बहुत अच्छा रहेगा। बगीचे में सब्जियां उगाना उन्हें बहुत अच्छा लगेगा। अगर ऐसा करना संभव न हो, तो आप एक थाली में मिट्टी भरकर उसमें धनिया और सरसों के बीज बो सकते हैं। तब बालक यह देख सकेंगे कि घर के भीतर पौधे कैसे उगते हैं ?

पौधों को पानी, प्रकाश, हवा और मिट्टी चाहिए : कुछ पौधों को अंधेरे स्थान में रखें और कुछ को सूरज के प्रकाश में; कुछ पौधों को सूखा रखें और कुछ पौधों को पानी दें; कुछ पौधों को बंद बर्तन में रखें और कुछ को खुली हवा में; कुछ दिन के बाद इन्हें देखें, कौन से पौधे पनपे हैं, कौन से मर गए हैं और कौन से पौधे मुरझा गए हैं ?

पौधे बीज से पैदा होते हैं : किसी भी दाल के साबुत दानों को एक गीले कपड़े में या पानी से भरे किसी पारदर्शी जार में रखें। इन्हें उगते और बढ़ते हुए देखें।

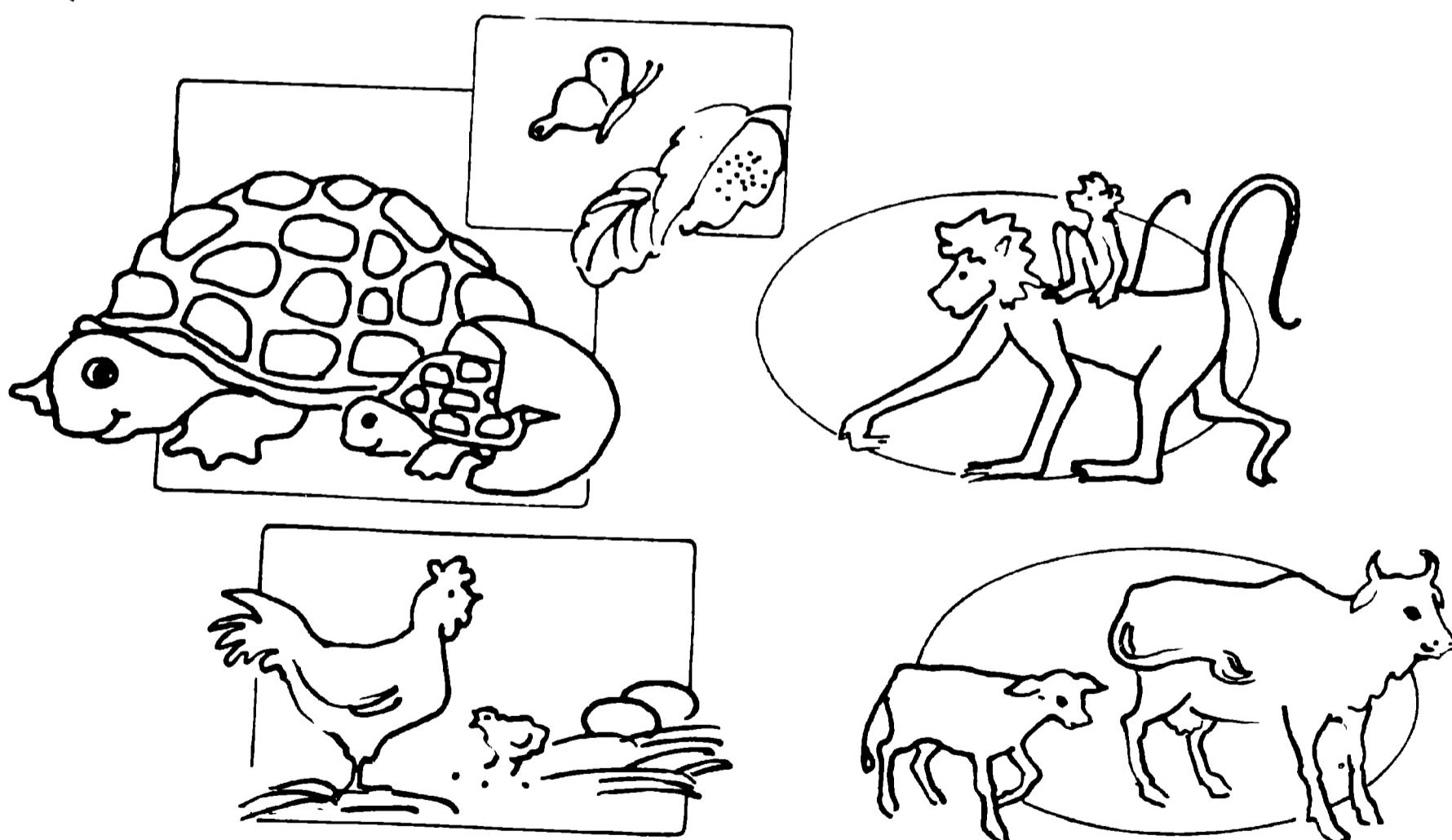
सब पौधे बीजों से पैदा नहीं होते : एक गिलास में थोड़ा पानी डालकर, उसमें प्याज, फूल या शकरकंदी रखें और इन्हें बढ़ते हुए देखें। गीली रोटी को किसी बंद डिब्बे में रखें। कुछ ही दिन में उस पर काई जमी हुई नजर आएगी। उस पर से काई उतार कर उसे अच्छी तरह से देखा जा सकता है। इससे बालक खुद देख सकेंगे कि कुछ पौधे ऐसे भी हैं कि उनको उगाने के लिए बीज नहीं चाहिए, अर्थात वे बीज से नहीं उगते।

पौधे कई प्रकार के होते हैं : तरह-तरह के पत्तों और पौधों को देखें और इकट्ठा करें। उनकी विशेषताएं और उपयोगिता सीखें। देखें कि ये पत्ते किन पेड़ों से लिए गए हैं और इनका क्या उपयोग है। पेड़ों के नाम सीखें।

पौधों के कई भाग होते हैं : कुछ पौधों को इकट्ठा करें और उनके विभिन्न भागों, जैसे पत्ते, तना, फल, कलियां आदि का अध्ययन करें।

जीव-जंतु कई प्रकार के होते हैं : अपने आसपास के जीव-जंतुओं को देखें और उनकी आदतों, उपयोगिताओं और विशेषताओं के बारे में आपस में बातचीत करें।

जीव-जंतुओं का जन्म अलग-अलग प्रकार से होता है : कुछ जीव अंडों से जन्म लेते हैं और कुछ जीवों को मां जन्म देती है। उनकी अलग-अलग सूची बनाएं।

अलग-अलग जीव अलग-अलग प्रकार का भोजन खाते हैं : जानवरों के भोजन की आपस में चर्चा करें। सुविधा हो तो पक्षियों को सूखी रोटी दें और पशुओं के सामने मिले-जुले भोजन के टुकड़े डालें। देखें, वे इन्हें कैसे खाते हैं।

आपने जो कुछ पढ़ा है, वे केवल कुछ उदाहरण हैं : प्रकृति में इनके अतिरिक्त और भी अनेक प्रकार की चीजें हैं जिन्हें बालक देख सकते हैं, उनके संबंध में प्रश्न पूछ सकते हैं और इस तरह से कुछ सीख सकते हैं, जैसे हवा, आंधी, आवाज, गर्मी, शक्ति, पांचों ज्ञानेन्द्रियां, मानव शरीर, समय, गति, वजन, संतुलन, भोजन और ऋतुएं इत्यादि।

अब निम्नलिखित धारणाओं को सिखलाने के लिए आप स्वयं कुछ खेल व क्रियाएं सोचें :

कुछ चीजें गर्म हैं और कुछ ठंडी
मानव-शरीर के लिए भोजन आवश्यक है
गर्म करने पर कुछ चीजों की शक्ल बदल जाती है
कंपन से ध्वनि पैदा होती है
अलग-अलग चीजों की गंध अलग-अलग है
हवा को हम अनुभव करते हैं परंतु देख नहीं सकते
कुछ चीजें धरती पर अपेक्षाकृत अधिक तेजी से गिरती हैं
मशीनों से काम आसान हो जाता है
भोजन विभिन्न स्रोतों से मिलता है
अलग-अलग नाप की चीजों का वजन एक-सा हो सकता है

इनके अतिरिक्त और कौन-से विचारों का परिचय आप बालकों को दे सकते हैं ?

परिवेश से सीखने की योजनाएं

यह तो हमने अभी-अभी देखा ही है कि बालक देखने से, खोजने से, बातचीत करने से, प्रश्न पूछने से, प्रयोग करने और अनुमान लगाने से सीखते हैं, परंतु इनके अलावा भी सीखने के अनेक अन्य तरीके हैं। वे अभिनय करने से, अपने काम-काज से, अपने हाथों से चीजें बनाकर व चीजों को इकट्ठा करके भी सीखते हैं। इसलिए बालकों को नए विषयों का परिचय देने के लिए कभी-कभी योजनाएं भी बनाई जा सकती हैं।

परिवेश से सीखने की योजनाओं के तीन उदाहरण नीचे दिए गए हैं। ये तीनों योजनाएं अलग-अलग शिक्षकों की बनाई हुई हैं। इनमें उन्होंने किसी एक विचार या धारणा को मूल आधार बनाकर बालकों की जानकारी को बढ़ाने का प्रयास किया है। इन तीनों के विवरण उन्हीं शिक्षकों के अपने शब्दों में इस प्रकार हैं :

हमारा डाक्टर

''मैंने सबसे पहले बालकों को डाक्टर, अस्पताल और अस्पताल के कर्मचारियों के काम के बारे में बताया। उनके काम का विवरण देते समय मैंने अच्छे स्वास्थ्य के निमयों की विशेष चर्चा की। बालकों ने अपनी व अपने परिवार की बीमारियों, दवाइयों, डाक्टर और पीड़ा आदि के बारे में बात करनी आरंभ कर दी। मैंने तब इस विषय से संबंधित चित्र लेकर उन्हें नोटिस बोर्ड पर लगाया। इस प्रकार से इस विषय पर रोज कुछ बातचीत होने लगी। बालक बहुत से प्रश्न पूछने लगे और कुछ बालक तो चित्र भी लाए। धीरे-धीरे मैंने अस्पताल व वहां के कर्मचारियों के बारे में एक कहानी तैयार कर ली।

''बालकों को यह योजना इतनी अच्छी लगी कि वे प्रायः खेल के समय में भी ब्लाक और खिलौने लेकर अस्पताल बनाने लगे। कभी-कभी वे अपनी कल्पनानुसार अस्पताल और डाक्टर के चित्र भी बनाते हैं। नाटक के समय वे 'डाक्टर-डाक्टर' खेलते। एक बालक डाक्टर बनता, दूसरा नर्स और तीसरा रोगी। शेष बच्चे अस्पताल के बाहर पंक्ति लगाकर खड़े हो जाते। इस खेल में वे तरह-तरह की चीजों का भी प्रयोग करते, जैसे थर्मामीटर, टीका लगाने की सूई, दवाइयों की बोतलें, ट्रे इत्यादि। उन्हें जो कुछ भी मिलता, उससे ही वे इन चीजों को स्वयं बना लेते और इस खेल को घंटों खेलते रहते।

''बालकों को पास के एक स्वास्थ्य केंद्र में ले जाया गया। वहां जाना बालकों के लिए इस योजना की एक विशेष रोचक घटना थी। डाक्टर ने उन्हें केंद्र दिखाया, वहां की चीजों के नाम बताए, कंपाउंडर से उनका परिचय कराया और उसका काम बताया। बालकों को अस्पताल ले जाने का सबसे अच्छा परिणाम यह हुआ कि उनके मन से डाक्टर का भय निकल गया।

''बच्चे जब स्वास्थ्य केंद्र से वापस आए तो उन्होंने 'डाक्टर-डाक्टर' के खेल को और अधिक उत्साह से खेलना शुरू किया। उन्होंने अपने खेल में और बहुत-सी बातें जोड़ दीं। वे कागज के टुकड़ों पर 'नुस्खे' लिखने लगे, कुछ 'उपकरणों' का भी प्रयोग करने लगे, 'कंपाउंडर' उनके लिए 'दवाइयां' बनाता और छोटी-छोटी बोतलों में डालता। वे अब रेखाचित्र व पेंटिंग करते समय, लिखते समय या कागज और मिट्टी के साथ खेलते समय अपने नए विचार प्रकट करने लगे। इस योजना से बालकों को डाक्टर के काम का सीधा-सीधा परिचय मिल गया।''

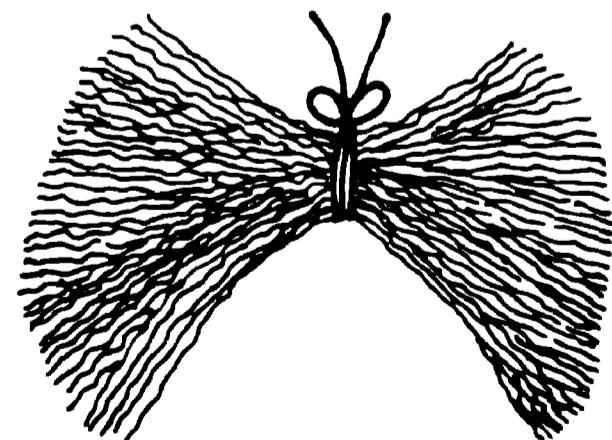
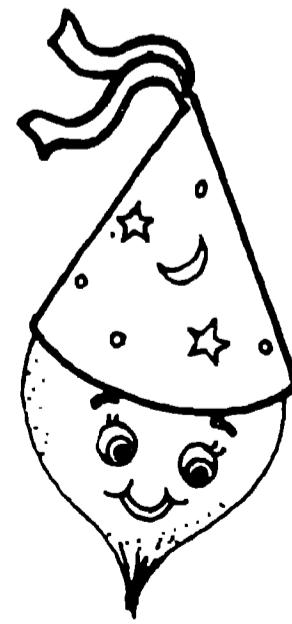
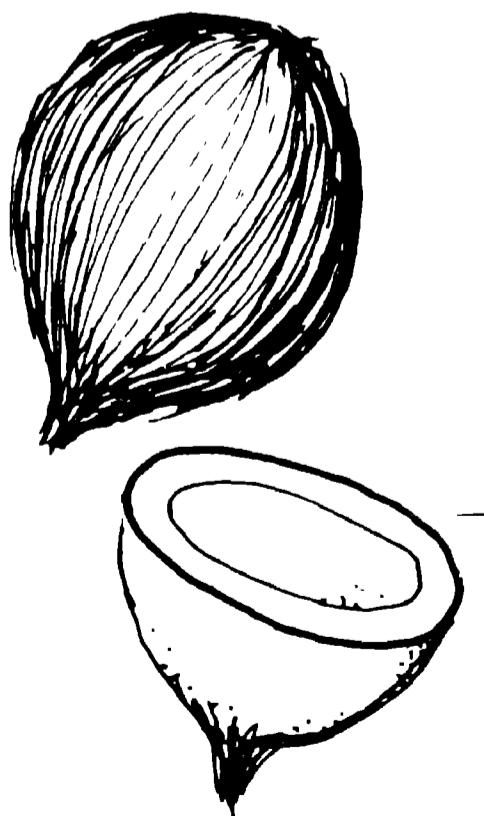
नारियल

''एक दिन मैं केंद्र में एक नारियल के पेड़ का चित्र लाया और उसे बालकों को दिखाया। फिर हमने नारियल के विषय पर बातचीत करनी शुरू की, बालक तरह-तरह के प्रश्न पूछने लगे। मैंने बालकों से पूछा—नारियल किस काम आता है ? कुछ बालक उसका उत्तर दे सके

और कुछ नहीं।

''दूसरे दिन मैं केंद्र में एक ताजा नारियल ले आया। बच्चे उसे छूने के लिए बहुत उत्सुक थे। वे देखना चाहते थे कि वह कितना खुरदरा है और कुछ बालक उसे उठाकर उसका वजन भी देखना चाहते थे। हिलाकर उसके अंदर के पानी की आवाज सुनी। मैंने उसकी बाहरी भूसी को उतार दिया और उन्हें उसे हथौड़े से तोड़ने कहा। बालकों ने बारी-बारी से उसे तोड़ने की कोशिश की और अंत में जब वह टूट गया तो उसका पानी निकलने लगा। हर एक बालक उसका स्वाद चखना चाहता था। उसके बाद उन्होंने उसकी गिरी भी खाई। इस प्रकार स्वाद, गंध, दृष्टि, आवाज और स्पर्श की सहायता से उन्होंने नारियल की विशेषताओं को अनुभव किया और समझा।

''इसके पश्चात उन्हें नारियल के भिन्न-भिन्न भागों से बनी हुई बहुत-सी चीजें दिखलाई गई, जैसे नारियल का तेल, नारियल की मिठाई, चटाई, रस्सी और खिलौने। उन्हें नारियल की उपयोगिता बतलाई गई। उन्हें सूखा नारियल भी दिखाया गया। उन्हें यह भी दिखाया गया कि नारियल को कूटने व दबाने से तेल निकलता है। उन्होंने नारियल के खोल और भूसी से तरह-तरह के खिलौने बनाए। खिलौने बनाने का काम उन्हें बहुत अच्छा लगा। पहले उन्होंने नारियल की भूसी को कागज पर चिपकाया और कुछ डिजाइन बनाए, फिर भूसी से छोटी-छोटी आकृतियां जैसे तितली, गुड़िया व अन्य जीव-जंतु बनाने लगे। जब उन्होंने एक-दो गुड़िया बना लीं तो मैंने उन्हें एक छोटी-सी कहानी बनाने के लिए प्रोत्साहित किया। कहानी कहने में गुड़ियों से कठपुतलियों का काम लिया गया।

''इस योजना से बालकों ने अपने आपको तरह-तरह से अभिव्यक्त करना सीखा तथा स्पर्श, दृष्टि, गंध, श्रवण व स्वाद से अपना ज्ञान बढ़ाना सीखा।''

पौधे का जीवन

"पौधे के जीवन पर योजना बनाने का हमारा कोई इरादा न था। यह योजना तो स्वाभाविक ढंग से बन गई। यह योजना उस समय बनी जब हम स्कूल के आंगन को साफ कर रहे थे। उस सफाई में हमने तरह-तरह की चीजें इकट्ठी कीं, जैसे डंडियां, पत्थर, फूल, पत्ते, लकड़ी और धातु के टुकड़े। कुछ बालकों ने पूछा, "सब पत्ते एक से क्यों नहीं ?" वे अन्य पेड़ों और पौधों के बारे में भी जानना चाहते थे। इससे पत्तों के बारे में हमने बातचीत करनी शुरू की।

"सबसे पहले मैंने बालकों से कहा कि वे हरे और सूखे पत्तों को दो ढेरियों में बांट दें। उन्होंने उन्हें सूंघा और उनमें जो अंतर था उसे अनुभव किया। उन्होंने पत्तों की रूप-रेखाएं बनाईं और उन पर रंग किया। कुछ बच्चों ने पत्तों को छापने का भी प्रयास किया। धीरे-धीरे उनका उत्साह बढ़ता गया। अब वे पौधे उगाना चाहते थे। इसके लिए हमने मिलकर छोटी-छोटी क्यारियों में गेहूं, प्याज, मूली, सरसों और कुछ अन्य चीजों के बीज बोए। बालकों ने उन्हें उगते देखा और सीखा कि पौधों को उगने व बढ़ने के लिए धूप, पानी, हवा और खाद चाहिए।

"हमने कुछ छोटे-छोटे से प्रयोग भी किए। बच्चों ने देखा कि शीशे की खाली बोतल में पौधे नहीं उग सकते, न ही वे सूखी धरती में उगते हैं। इसी तरह वे उन स्थानों पर भी नहीं बढ़ते जहां धूप और ताजी हवा नहीं आती। हमने शीशे की एक बोतल में गीला ब्लाटिंग पेपर बिछाकर उसमें कुछ बीज डाले। शीशे की बोतल इसलिए ली गई ताकि जब बीज उगने लगें तो बालक उनके भिन्न-भिन्न भागों को आसानी से देख सकें। बालकों ने यह भी देखा कि जो बीज ब्लाटिंग पेपर के नीचे गिरे थे, वे नहीं उगे। इससे उन्होंने यह भी सीखा कि पौधे के लिए बहुत अधिक पानी होना भी ठीक नहीं। उन्होंने जमीन को खोदना, क्यारियां बनाना और पौधों की देखभाल करना भी सीखा। कुछ बालकों ने कूड़ा-करकट को गीला रखकर खाद भी तैयार की। अब उन्हें सब्जियां तोड़ना, अपनी मेहनत का फल पाना बहुत अच्छा लगता था।

"सब्जियों के छिलके से हमने रंग भी तैयार किए। इससे रंगों के बारे में उनकी जानकारी बढ़ी। उन्होंने गेहूं और सरसों के तिनकों से कई प्रकार की चीजें बनाना सीखा। उन्होंने फलों के रेखाचित्र बनाए और उन पर रंग किया। उन्होंने मिट्टी लेकर फल, सब्जियों के नमूने बनाए और एक एलबम भी तैयार की। इस योजना द्वारा उनकी भाषा का भी विकास हुआ। उन्होंने पौधों, फल-सब्जियों व पेड़ों के नाम सीखे और उनकी सहायता से अक्षरों की ध्वनियों को पहचानना भी सीखा। हमने इसके लिए कुछ छोटे-छोटे खेल भी तैयार किए, जैसे मूली में पहली ध्वनि *म* की है। क्या आप में से किसी का नाम *म* से शुरू होता है ? माया झट से खड़ी हो गई और जैसा कि पहले से निश्चित किया जा चुका था, उसने एक गाना गाया अथवा

नृत्य किया। मैंने बालकों को पौधों की कहानियां सुनाईं, पौधों के जीवन पर अभिनय युक्त गाने सिखाए। इस योजना में हमने जो कुछ किया था, उस पर बालकों को कुछ कहने के लिए प्रोत्साहित भी किया। बगीचे की सब्जियां जैसी कुछ कठपुतलियां बनाईं और उनकी सहायता से छोटी-सी कहानी का अभिनय किया। बालकों ने गिनना और नापना सीखा। उन्होंने हिल-मिलकर काम करना सीखा। इस तरह इस योजना ने बालकों को अनेक नए अनुभव दिए, उन्हें अनेक नई चीजें सिखाईं।''

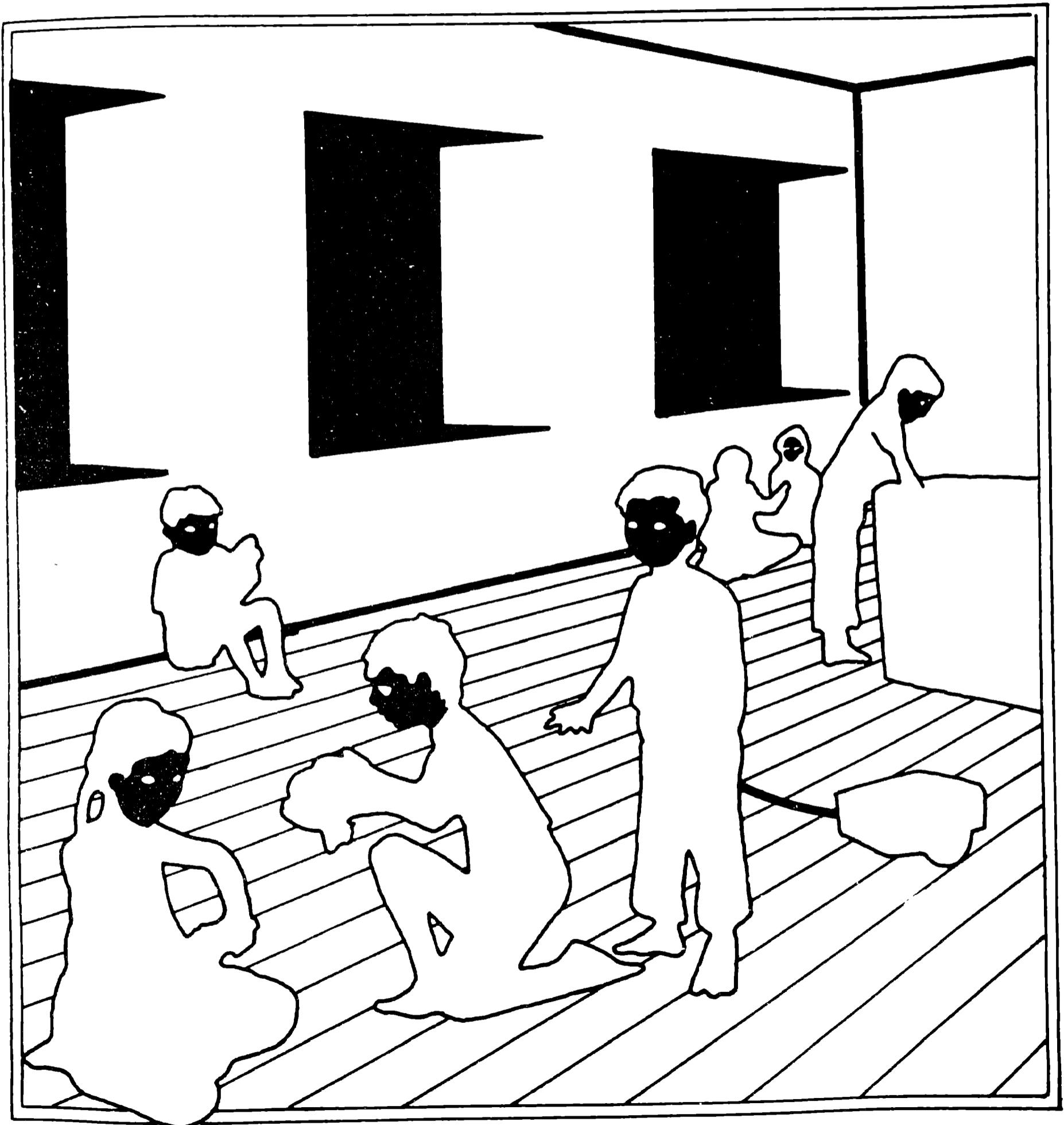
आप भी कोई नई चीज बनाएं। योजना के लिए कुछ विषय नीचे दिए गए हैं :—

रेलगाड़ी	परिवार
मेले	हमारा घर
पानी	डाकखाना
आग	मानव शरीर
हमारे पड़ोसी	भोजन

कुछ विषय आप भी सोचें और योजना बनाएं।

कठिन शब्द

सतर्क — सावधान, चौकस, चौकन्ना, होशियार
जिज्ञासा — उत्सुकता, कौतूहल, उत्कंठा
लाभप्रद — लाभदायक, फायदेमंद, कल्याणकारी
विचार-विमर्श — बातचीत
ब्लाटिंग पेपर — स्याही सोख, स्याही चूस
श्रवण — सुनना
ब्लाक — गुटका, टुकड़ा, खंड

बौद्धिक विकास हेतु खेल-क्रियाएं

बौद्धिक विकास हेतु खेल-क्रियाएं

बहुत-सी खेल-क्रियाएं ऐसी हैं जिनमें बालकों को नए विचार व नई धारणाएं मिलती हैं और उनकी सोचने की शक्ति का विकास होता है। इनमें से कुछ खेल ऐसे हैं जिन्हें एक समय पर केवल एक बालक या तीन-चार बालक खेल सकते हैं। जिस समय इन खेलों का प्रयोग किया जाए उस समय शेष बालकों के लिए किसी अन्य खेल या क्रिया का आयोजन करना आवश्यक है। कुछ खेल ऐसे भी हैं जिन्हें बालकों के बड़े समूह एक साथ या बारी-बारी से खेल सकते हैं। एक समूह खेलता है, दूसरा समूह देखता है। कुछ खेलों के लिए किसी भी सामग्री की आवश्यकता नहीं होती और कुछ खेलों के लिए कुछ साधारण सामग्री चाहिए। इसलिए छोटी-छोटी-सी चीजों को इकट्ठा करते रहना अच्छा है। उन्हें खेलों में प्रयोग किया जा सकता है, विशेषकर उन खेलों में जिनमें बालकों को गिनती करनी होती है या चीजों को क्रम से लगाना होता है। बहुत-सी चीजें ऐसी हैं जिन्हें हम बहुत आसानी से इकट्ठा कर सकते हैं, जैसे डंडियां, सीपियां, शाखें, मनके, पत्ते, कंकड़-पत्थर, बीज, दियासलाई की डिबिया, कांच की बोतलों के ढक्कन और बटन। ये तथा इस प्रकार की अन्य चीजें, जिन्हें गणक अथवा काउंटर की संज्ञा दी गई है, खेल-क्रियाओं के लिए बहुत उपयोगी रहती हैं।

छोटे समूहों के लिए खेल-क्रियाएं

समूह बनाना

जमीन पर दो बड़े-बड़े गोल दायरे बनाएं। एक दायरे में कुछ गणक अर्थात कुछ छोटे-छोटे पदार्थ रख दें, जैसे छह गणक रखकर बालकों से दूसरे दायरे में उतने ही गणक रखने को कहें। दोनों में पदार्थों की संख्या क्या एक-सी है, इसे देखने के लिए वे दोनों दायरों में से एक-एक पदार्थ उठाकर उनके जोड़े बनाते हैं। बड़े बच्चों के लिए पहले दायरे में पदार्थों के स्थान पर आप कोई अंक भी लिख सकते हैं, बालकों को दूसरे दायरे में उतने ही गणक अर्थात पदार्थ रखने होते हैं।

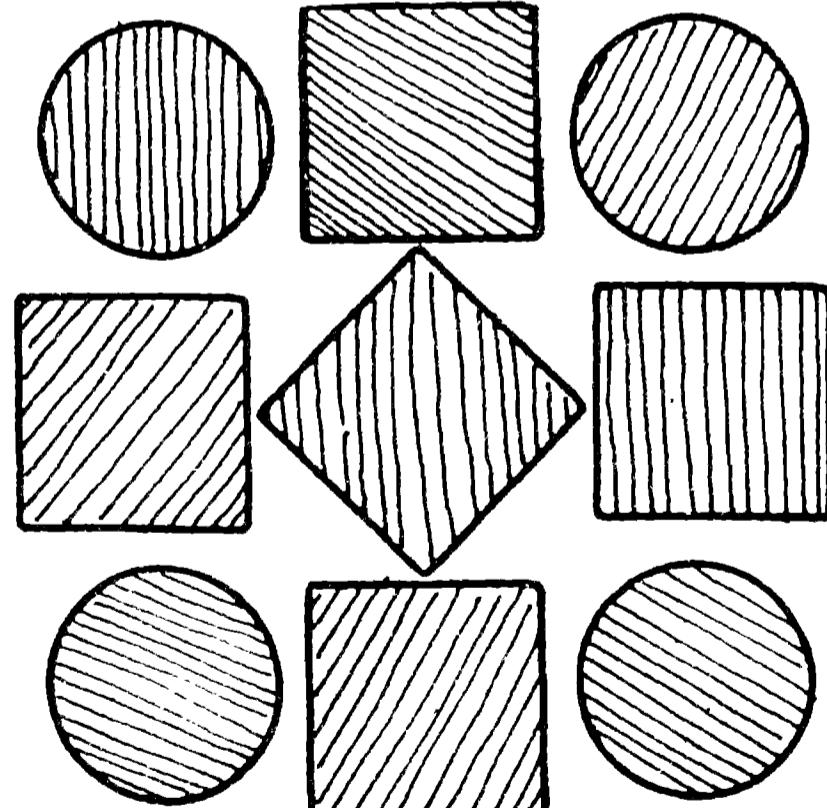
कौन-सा अधिक है ?

गणक की दो ढेरियां बनाएं। बालकों से कहें कि वे देखें कि क्या दोनों ढेरियों के गणक बराबर-बराबर हैं या नहीं ? और अगर वे बराबर नहीं हैं तो किस ढेरी में अधिक हैं। छोटे बालक दोनों ढेरियों में से एक-एक पदार्थ उठाकर उनके जोड़ बनाते हैं। बड़े बालकों से उन ढेरियों के पदार्थों को गिनने के लिए कहा जा सकता है। उनसे कहा जा सकता है वे गिनकर बताएं कि दोनों ढेरियों में कितने-कितने गणक हैं ?

क्रमिक व्यवस्था अथवा क्रम से लगाना

बालकों को ऐसी तीन (बाद में चार या पांच या सात) वस्तुएं दिखाएं जो किसी एक गुण-विशेष को छोड़कर अन्य सब गुणों में एक-सी हों। जैसे अलग-अलग लंबाई की तीन लकड़ियां, अलग-अलग आकार के एक-से तीन पत्थर, अलग-अलग रंगों के तीन पत्ते इत्यादि। बालकों को इन्हें क्रम से लगाने के लिए कहें, पहले सबसे छोटा, फिर बड़ा और फिर सबसे बड़ा। इसी तरह हल्के से सबसे गहरा, सूखे से सबसे हरा।

विभाजन

तरह-तरह की वस्तुओं को एक जगह पर इकट्ठा रख दें। बालकों से कहें कि वे इन्हें आपके आदेशों के अनुसार अलग-अलग श्रेणियों में बांट दें, जैसे लाल मनकों को एक तरफ, हरे मनकों को अलग दूसरी तरफ। उन्हें बाद में इन वस्तुओं को तीन या चार समूहों में बांटने के लिए भी कहा जा सकता है, जैसे लाल, हरा, पीला और सफेद। अथवा आप स्वयं भी इन्हें दो समूहों में बांटकर उनसे पूछ सकते हैं कि उन्हें किस आधार पर अर्थात कैसे और क्यों दो श्रेणियों में बांटा गया है ?

वैसी ही आकृति बनाना

कुछ ऐसी आकृति बनाएं जिसकी बालक नकल कर सकें। अर्थात कुछ गणक लेकर उन्हें किसी विशेष प्रकार से व्यवस्थित करें (दे. आकृति) और बालकों से उस आकृति की नकल करने को कहें। पहले सरल आकृतियां बनाएं जिनमें केवल पांच या छह गणक हों। बाद में अधिक कठिन आकृतियां भी बनाई जा सकती हैं।

माला अथवा हार बनाना

किसी निश्चित क्रम से मनकों, फूलों या पत्तियों को एक धागे में पिरोएं जैसे दो लाल, तीन हरे, चार पीले इत्यादि। फिर बालकों से उसी प्रकार का हार बनाने को कहें। बड़े बालकों को हार बनाने के लिए नमूना देने के स्थान पर अलग-अलग वस्तुओं की संख्या और क्रम लिखकर भी दिए जा सकते हैं। उन्हें उसी निश्चित क्रम से हार बनाना होता है।

एकत्रित करना और लाना

बालकों को साधारण-सा काम दें, जैसे निश्चित संख्या में उन वस्तुओं को इकट्ठा करना जो आसपास आसानी से मिल जाती हैं। इस कार्य को कुछ कठिन भी बनाया जा सकता है, जैसे "पांच सूखे पत्ते और छह हरे पत्ते लाओ" अथवा "तीन गोल पत्थर और दो नुकीले पत्थर लाओ" इत्यादि।

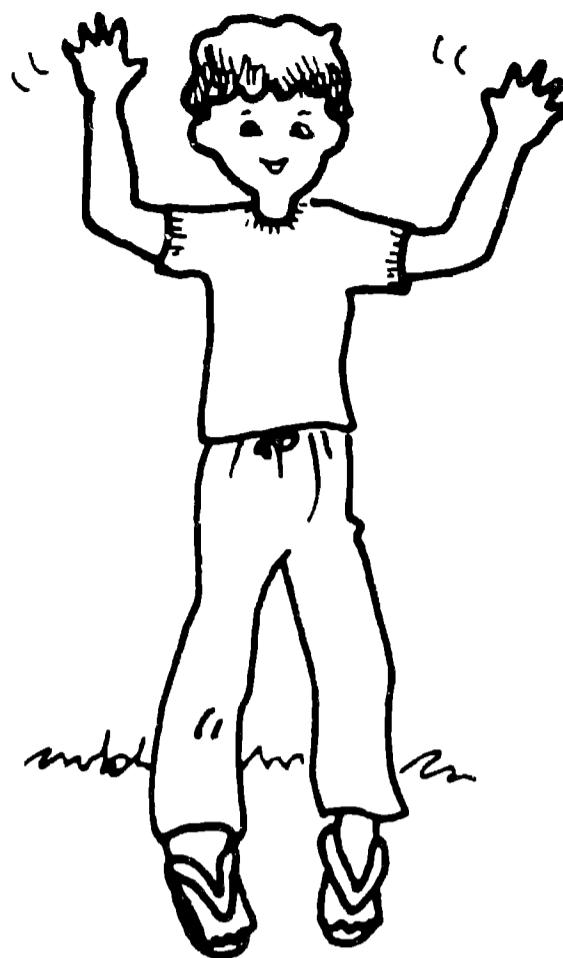
बड़े समूहों के लिए खेल-क्रियाएं

इन खेलों के लिए बालक बड़े दायरे में बैठ सकते हैं या खड़े रह सकते हैं।

बायां और दायां

बालकों को कोई विशेष क्रिया करने को कहें जैसे दाएं पैर या बाएं पैर को आगे बढ़ाओ अथवा दाई बांह या बाईं बांह को ऊपर उठाओ। बालक जब आदेशों का पालन करने लगें तब अनिश्चित क्रम से कभी दायां कहें और कभी बायां। जो बालक गलती करता है, वह खेल से निकल जाता है और दायरे से बाहर आकर चुपचाप खेल देखता है। इस खेल को तब तक खेलते

रहें जब तक सारे बालक दायरे से बाहर नहीं आ जाते। खेल के साथ-साथ आप दायां-बायां भी जल्दी-जल्दी कहने लगें।

इस खेल को आप अन्य तरीकों से भी खेल सकते हैं। जैस दायां या बायां कहने के स्थान पर शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों का नाम लेकर उन्हें हिलाने को कहना, जैसे सिर, पैर, टांग, बांह, गर्दन, आंखें, अंगुलियां इत्यादि। इस खेल में भी जो बालक गलती करता है, वह दायरे से बाहर निकल आता है और अलग बैठकर खेल देखता है। शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों के नाम सिखाने के लिए यह एक आसान तरीका है।

बिना देखे गिनना

बालक एक दायरे में बैठकर अपने हाथ पीछे फैला देते हैं। एक बालक थैले में कुछ गणक भरकर उनकी पीठ के पीछे चक्कर लगाता है। बीच-बीच में वह कुछ बालकों के हाथ में कुछ थोड़े-से गणक भी रखता जाता है। बालकों को देखे बिना गिनना होता है। वे उन्हें गिनकर सबको बताते हैं। प्रत्येक बालक को वे पदार्थ सबके सामने रख देने होते हैं जिससे कि वे उनके उत्तर की जांच कर सकें।

संख्या का अनुमान लगाना

कुछ मिले-जुले पदार्थों को सबके सामने रख दें। बालकों को थोड़े समय के लिए उन्हें देखने दें। फिर उन्हें किसी कपड़े से ढक दें या उठाकर कहीं और रख दें। तब बालकों से पूछें कि वे कितने थे ? जब सब बालक बारी-बारी से बतला दें तो उन्हें सबके सम्मुख लाकर रख दें जिससे कि बालक गिनकर यह देख लें कि वे वास्तव में कितने थे।

छिपाए हुए पदार्थों के विषय में प्रश्न पूछकर भी आप इस खेल को खेल सकते हैं, जैसे "सबसे बड़ा पदार्थ कौन-सा है ? और सबसे छोटा पदार्थ कौन-सा है ?" उत्तर मिल जाने के बाद उन पदार्थों को बालकों के सामने रख दें जिससे कि वे उत्तर की खुद जांच कर लें।

तालियों की संख्या

बालक खड़े होकर एक दायरा बनाते हैं। आप प्रत्येक बालक को कोई अंक या अंक-पत्ता दें। उसके बाद आप दायरे के बीच खड़े होकर तालियां बजाएं। बालक तालियां गिनते हैं। आप अगर तीन तालियां बजाकर रुक जाते हैं तो जिस बालक के पास तीन अंक का अंक-पत्ता होता है, वह दायरे से बाहर निकलकर बैठ जाता है। इस खेल को आप उस समय तक खेलते रहें जब तक सब बालक बैठ न जाएं। इस खेल को अन्य तरीके से भी खेला जा सकता है। आप जैसे ही किसी नंबर को कहें उस नंबर का बालक बीच में आकर उतनी बार तालियां बजाए।

शर्तें

कुछ ऐसे निर्देश हैं, जैसे "वे सब बालक जो लाल कपड़ा पहने हैं बैठ जाएं, सब लड़कियां कूदें" और "वे सब बालक जिन्होंने अपने हाथ धो लिए हैं बीच में आकर तालियां बजाएं।" निर्देशों का पालन किसे करना है, इसका निर्णय स्वयं बालकों को ही करने दें। जो बालक गलती करें, उन्हें दायरे से बाहर बैठा दें। वे बाहर बैठकर खेल देखते हैं।

सही साथी का चयन

इस खेल में प्रत्येक बालक को अलग से जवाब देना होता है। इसलिए उन्हें पंक्ति में उसी क्रम से खड़ा करें जिस क्रम से आप उन्हें पुकारना चाहते हैं तब किसी पदार्थ विशेष का नाम लेकर पहले बालक से उत्तर में उस पदार्थ का नाम लेने को कहें जो साधारणतया उससे जुड़ा रहता है। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि आप केवल उन्हीं पदार्थों का नाम लें जिनके जोड़े के शब्द काफी प्रचलित हैं, जैसे ताला (चाबी), सूई (धागा), बाल्टी (लोटा), चकला (बेलन) इत्यादि। बालक का उत्तर सही है या गलत, इसका निर्णय अन्य बालकों को करने दें। कुछ ऐसे शब्द भी होते हैं जिनके साथ अनेक शब्दों का संयोग रहता है, अतएव उनके उत्तर में अनेक शब्द दिए जा सकते हैं। पहले बहुत साधारण चीजों के नाम लें, फिर धीरे-धीरे कठिन शब्दों की ओर बढ़ते जाएं।

अंधी रेस अथवा अंधी दौड़

प्रत्येक बालक को अपना साथी चुनने दें। प्रत्येक जोड़े के एक बालक की आंख पर पट्टी बांध दें और उसे कुछ करने को कहें, जैसे कमरे के पार जाना, दरवाजे से बाहर जाना, किसी पदार्थ

या व्यक्ति को स्पर्श करना। प्रारंभ में इनके साथ इन्हें पकड़कर वहां ले जा सकते हैं जहां इन्हें जाने को कहा जाता है। किंतु बाद में वे इन्हें पकड़कर इधर-उधर नहीं ले जा सकते, केवल मौखिक रूप से बता सकते हैं कि उन्हें क्या करना है।

टोली व युगल खेल

टोलियां बनाकर खेलने से बालक नियमों का पालन करना तथा दूसरों को सहयोग देना सीखते हैं। साथ में उनकी मानसिक क्षमताओं को भी पनपने का अवसर मिलता है।

साथी को ढूंढ़ना

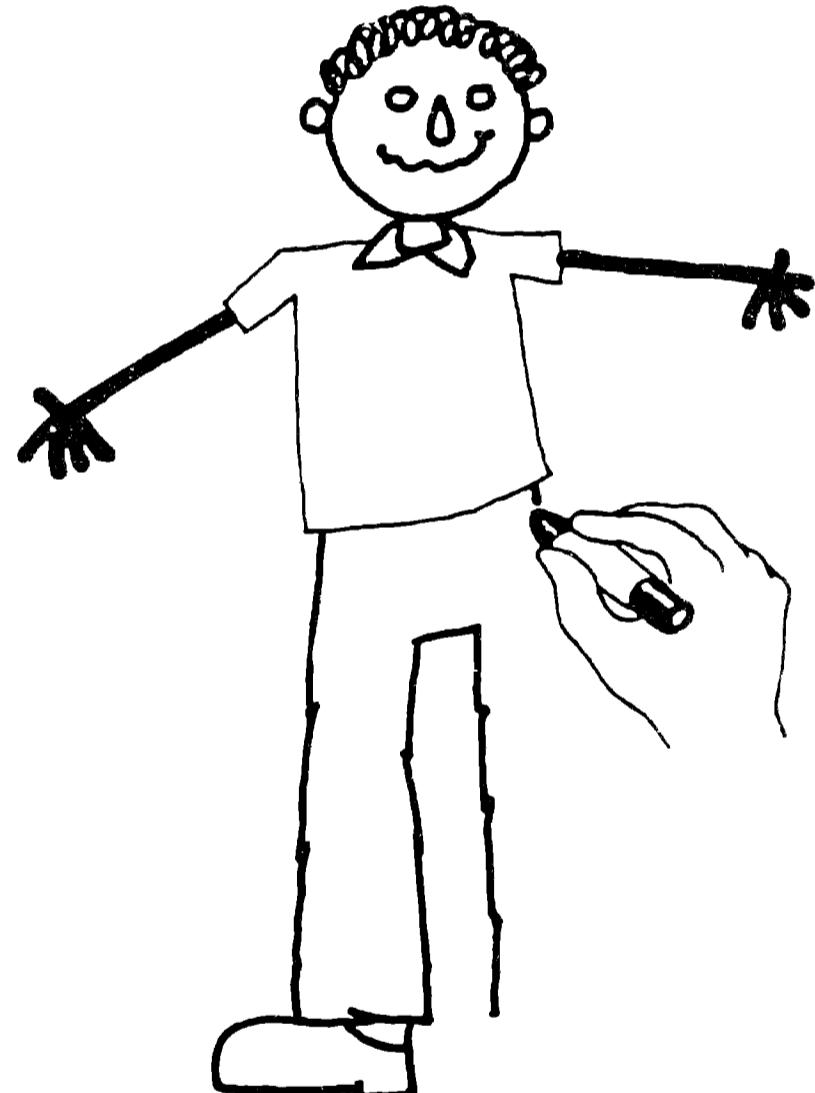
बालकों को दो टोलियों में बांट दें और प्रत्येक टोली के प्रत्येक बालक को एक-एक अंक पत्ता, चित्र या कोई छोटी-सी चीज दे दें। जो भी चीज दें आपके पास वह दो की संख्या में अवश्य होनी चाहिए, प्रत्येक टीम के लिए एक-एक। दोनों टीमों को पंक्ति में कमरे या आंगन के दो किनारों पर आमने-सामने खड़ा कर दें। जैसे ही ताली या सीटी बजे, दोनों टोलियों के बालक एक-दूसरे के पास भागें और अपना-अपना साथी (दूसरी टीम का वह बालक जिसके पास उस जैसा अंक, चित्र या चीज होती है) तलाश करें। साथी मिल जाने पर वे भागकर आपके पास आएं जो टोली आपके पास पहले पहुंचती है उसकी जीत होती है। इस खेल को तब तक खेलते रहें जब तक सब बालकों को अपने-अपने साथी न मिल जाएं।

गिनती-दौड़

बालकों को दो या तीन समूहों में बांट दें और कमरे के एक किनारे पर बहुत से गणक रख दें। उसके बाद आप कोई अंक कहें। प्रत्येक समूह का पहला बालक गणक की ढेरी की ओर भागे और आपने जो अंक बोला है वह उतने ही पदार्थ उसमें से उठा ले। पदार्थ उठाकर वह आपके पास आए। फिर आप प्रत्येक समूह के दूसरे बालक के लिए कोई अंक बोलें जो पहले वाला अंक भी हो सकता है और कोई दूसरा भी। इस खेल को दूसरी तरह भी खेला जा सकता है। अंक बोलने के स्थान पर बालकों को अंक-पत्ते दें। बालकों को उतने ही पदार्थ लाने को कहें जितने अंक-पत्ते पर लिखे हैं। यह खेल दौड़ के रूप में भी खेला जा सकता है। इसमें सब बालक इकट्ठे भागते हैं और उतने ही पदार्थ उठाकर लाते हैं जितने उन्हें उठाने को कहा जाता है।

युगल-टोली दौड़

''गणना-दौड़'' की दोनों क्रियाओं को मिलाने से एक नई दौड़ बनाई जा सकती है। इसके लिए दो-तीन टोलियों का होना आवश्यक है। प्रत्येक टोली को दो समूहों में बांट दें और उन्हें कमरे या खेल के मैदान में एक-दूसरे के आमने-सामने खड़ा करें। एक समूह के बालकों को प्रदर्शित करने के लिए चित्र या अंक-पत्ते दें और दूसरे समूह के बालकों को उनसे मिलते-जुलते (मैचिंग) चित्र या अंक-पत्ते दें। जैसे ही कोई पहले समूह का बालक अपने चित्र या अंक-पत्ते को दिखाए, दूसरे समूह का बालक उससे मिलते-जुलते अंक-पत्ते या चित्र को दिखाकर उसे अपनी ओर ले आए। यह खेल इसी क्रम से तब तक चलता रहता है जब तक एक टोली के सारे बालक एक ही दिशा में नहीं आ जाते। जो टोली जोड़े बनाने में सबसे पहले सफल होती है उसे इस खेल का विजेता माना जाता है।

इन खेलों से बालकों में एक-से पदार्थों को परखने और पहचानने की क्षमता बढ़ती है। ''संख्या का अनुमान लगाना'', ''तालियों की संख्या'' आदि खेल (जिनका ऊपर वर्णन किया जा चुका है) सामूहिक दौड़ के रूप में भी खेले जा सकते हैं। उनके खेलने की रीतियों को आप स्वयं भी निर्धारित कर सकते हैं।

चित्र-पूर्ति रेस

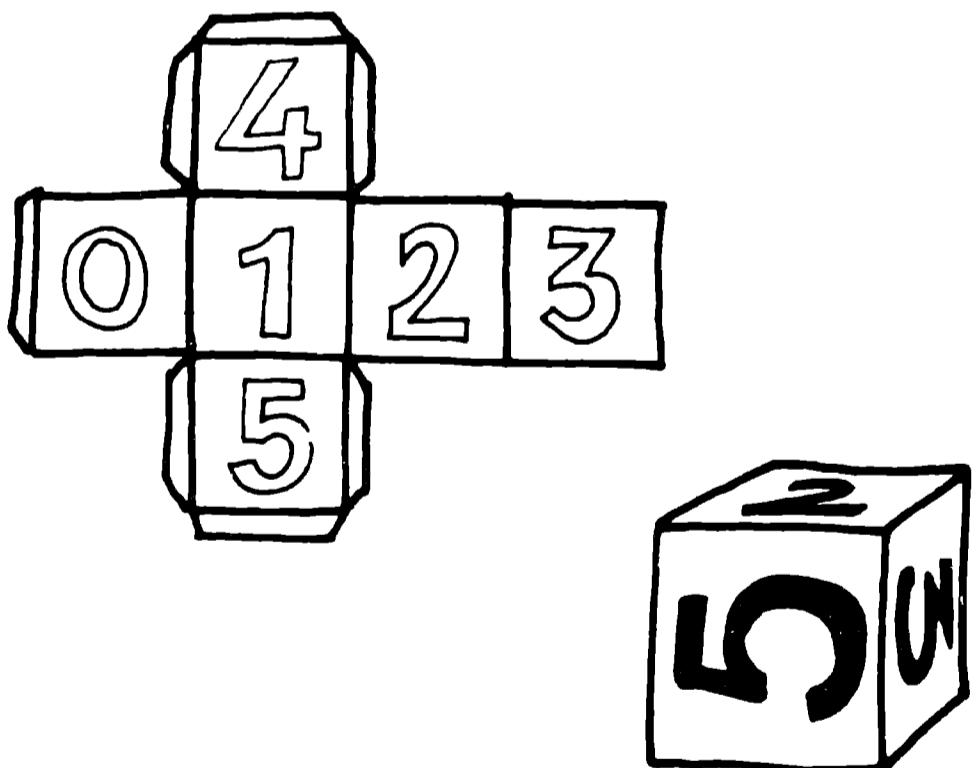
श्यामपट्ट पर कोई साधारण-सा चित्र बनाएं, जैसे घर, आदमी या पेड़। चित्र को विशिष्ट भागों में बांट दें, जैसे आदमी के चित्र को चार भागों– सिर, धड़, बांहों और टांगों में बांट दें। इन चारों भागों को बहुत स्पष्ट रूप से दिखाएं। आपकी रूपरेखा के जितने भाग हों, बालकों को उतने ही समूहों में बांट दें। जैसे आपने अगर आदमी की रूपरेखा बनाई है तो सब बालकों को चार-चार के समूहों में बांट दें। प्रत्येक समूह का पहला बालक श्यामपट्ट के निकट जाकर सिर की रूपरेखा बनाता है, समूह का दूसरा बालक धड़, तीसरा बांहें और चौथा टांगें। इस तरह प्रत्येक समूह एक पूरे आदमी की रूपरेखा तैयार करता है। प्रत्येक समूह का उद्देश्य केवल तस्वीर को पूरा करना

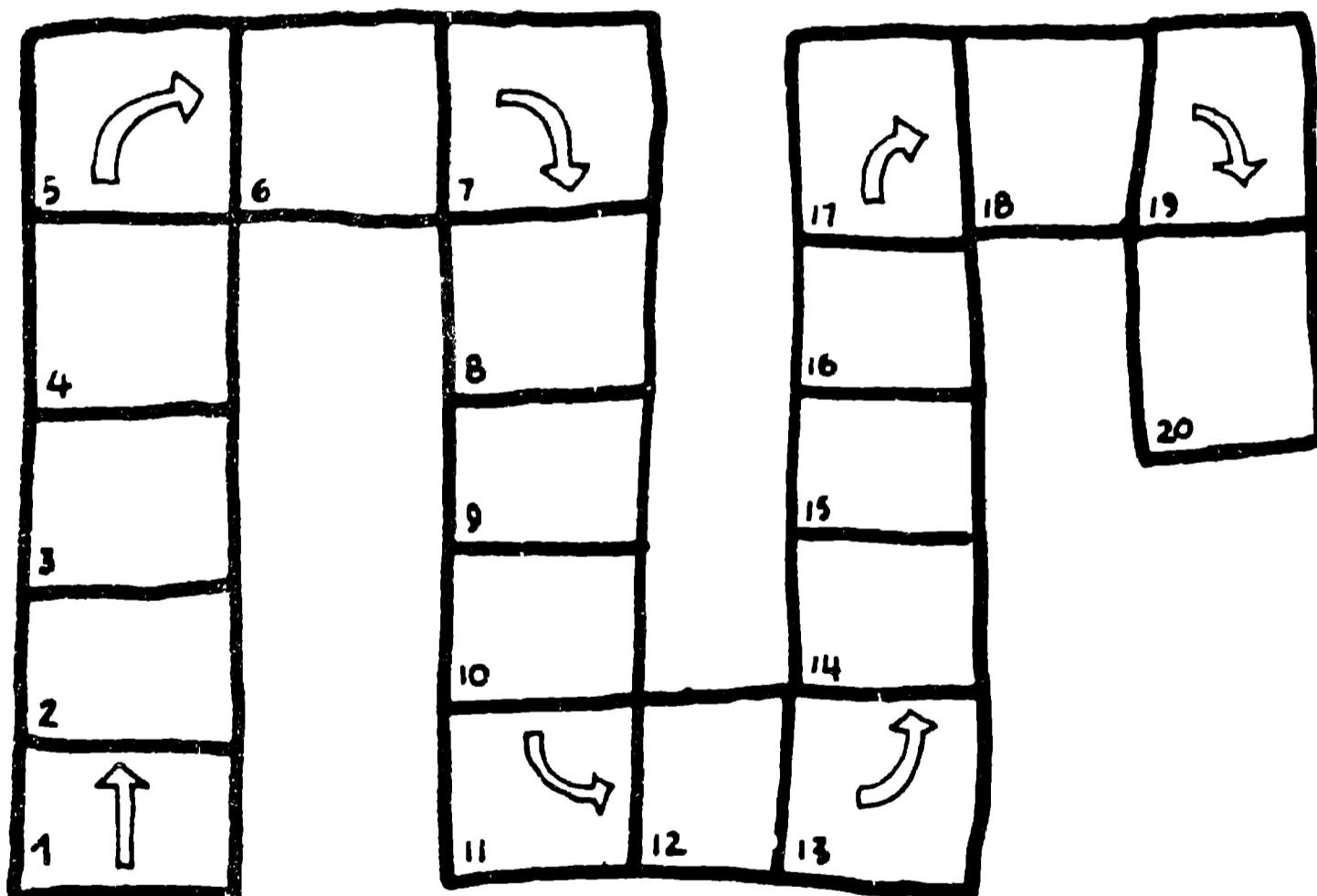
ही नहीं है बल्कि उसे अच्छी तरह से बनाना भी है। खेल में बच्चों की रुचि बनाए रखने के लिए आप जब-जब यह खेल खेलें, सदा किसी नई चीज की रचना करें, अर्थात किसी नई चीज की तस्वीर बनाएं। परंतु यह याद रखिए कि उस पदार्थ के अलग-अलग भाग होने चाहिए और वे ऐसे हों जिन्हें बालक आसानी से समझ व पहचान सकें।

उपकरणों के साथ क्रीड़ाएं

नीचे कुछ खेल-सामग्री अर्थात खेल-खिलौनों का वर्णन किया गया है। इनसे क्रीड़ाओं का विस्तार होता है। इन उपकरणों अर्थात खेल-खिलौनों को बनाना बहुत आसान है। इसलिए इनके सेट तैयार कर लें, जिससे कि बालक समूह बनाकर उनसे खेल सकें। जब इन खेल-खिलौनों से आपको क्रीड़ाओं का अभ्यास हो जाता है, तो आप स्वयं भी अनेक प्रकार की नई क्रियाएं सोच सकते हैं।

पांसा

आप एक गत्ते का दो इंच का घन बनाएं, जैसा कि आकृति में दर्शाया गया है। आपके पास अगर कोई लकड़ी का घन हो या प्लास्टिक का ब्लाक हो तो आप उससे भी पांसे का काम ले सकते हैं। इसकी छह दिशाओं पर 0 से 5 तक अंक लिख दें। अगर हो सके तो एक और पांसा भी बनाएं और उस पर भी अगर आप चाहें तो 0 से 5 तक अंक लिख सकते हैं। इससे बालकों को संख्याओं का जोड़ करना आ जाएगा। दूसरे पांसे पर आप 6 से 10 अंक तक भी लिख सकते हैं। ऐसी स्थिति में आप छठी दिशा का क्या करेंगे ? उसे खाली रहने दें ? या उस पर फिर 0 लिख दें ? इस पर स्वयं विचार करें। पांसे पर रंग भी किया जा सकता है, परंतु प्रत्येक दिशा पर अलग-अलग रंग होने चाहिए। यह छोटे बच्चों को रंग सिखलाने के लिए उपयोगी रहता है।

अंक-अभिनय : बालकों को दायरे में खड़ा करें या बैठाएं, प्रत्येक बालक को करने के लिए कोई विशिष्ट काम दें, जैसे उछलना, कूदना, ताली बजाना, गिनना इत्यादि। तब हर बालक को बारी-बारी से पांसा फेंकने के लिए कहा जाता है। पांसे का जो अंक सामने दिखाई पड़ता है, बालक को उतनी ही बार वह काम (निर्देशित कार्य) करना होता है।

इकट्ठे कदम बढ़ाओ : बालक पंक्ति बनाकर दीवार के साथ खड़े हो जाते हैं। प्रत्येक बालक अपनी-अपनी बारी आने पर पांसा अर्थात डाईस फेंकता है। एक बालक पांसा फेंकता है और जो अंक सामने आता है, सब बालक एक साथ उतने कदम आगे बढ़ते हैं। तब फिर दूसरा बालक पांसा फेंकता है और उसके अनुसार, सब बालक उतने कदम आगे बढ़ते हैं। जब तक वे कमरे की दूसरी सीमा पर नहीं पहुंच जाते तब तक यह खेल चलता रहता है। दूसरी सीमा तक पहुंचने के लिए उन्हें कितने कदम उठाने पड़े ? क्या आप जानते हैं ? इस खेल को फिर से दोहराएं।

पथ-दौड़ अथवा ट्रैक-रेस : जमीन पर या आंगन में बड़े-बड़े खाने बनाएं, जैसा कि दिखाया गया है। अथवा आप दौड़ने के लिए गोल रेस-ट्रैक बनाएं। इस खेल में एक समय में तीन-चार बालक खेलते हैं और शेष सब खेल देखते हैं। इस खेल में हर बालक चूंकि अपनी-अपनी बारी पर खेलता है इसलिए वर्गों की संख्या को सीमित रखना आवश्यक है, नहीं तो खेल बहुत

लंबा हो जाएगा।

प्रत्येक बालक अपनी बारी पर पांसा फेंकता है। पांसे पर जो अंक दिखाई देता है वह उतने स्थान अर्थात उतने खाने आगे बढ़ता है। जब सब बालक आगे बढ़ लें तो दूसरा दौर शुरू करें। जो बालक अंतिम वर्ग में सबसे पहले पहुंचता है वह विजेता माना जाता है, परंतु इस खेल को उस समय तक खेलते रहें जब तक सब बालक रास्ता पूरा न कर लें। एक समूह के बाद बालकों का दूसरा समूह खेल खेलना प्रारंभ करता है।

बैंक : एक बालक के पास सब गणक रख दिए जाते हैं इसे "बैंक" या "बैंकर" कहते हैं। सब बालक अपनी बारी पर पांसा फेंकते हैं। पांसे पर जो अंक आता है, बालक "बैंक" से उतने ही गणक ले लेता है। गणक के लिए सिक्के या गत्ते के पैसे इस्तेमाल करें। सब बालक अपने पैसे यानी गणक गिनते हैं। जिस बालक के पास सबसे अधिक धन होता है उसे "बैंकर" बनने का अवसर दिया जाता है।

डोमिनोस

डोमिनोस घर में भी बनाए जा सकते हैं। इनके लिए दियासलाई की डिब्बियां या सिगरेट के खाली पैकेट बहुत अच्छे रहते हैं। प्रत्येक डोमिनो पर कुछ बिंदु बनाएं और एक अंक लिखें, जैसा कि आकृति में प्रदर्शित किया गया है। परंतु बिंदुओं की संख्या डोमिनो पर लिखे अंक के अनुरूप नहीं होनी चाहिए। एक सेट के समूह के सभी डोमिनोस पर बिंदुओं का आकार यानी रूप एक-सा ही होना चाहिए जिससे कि बच्चों को किसी प्रकार की कोई उलझन न हो। अलग-अलग आकृतियों या चित्रों से भी डोमिनो तैयार किए जा सकते हैं।

अंक-पत्ते और डोमिनो-पत्ते

0-9 तक अंक-पत्ते तैयार करें और अगर आप चाहें तो 10 अंक का एक और पत्ता भी बना सकते हैं। इन पत्तों के कम से कम दो समूह तैयार करें, वैसे चार समूह बनाना ज्यादा अच्छा है। अंक-पत्तों के अतिरिक्त डोमिनो-पत्ते भी बनाएं, जो शक्ल-सूरत में अंक-पत्तों जैसे ही होने चाहिए। ये पत्ते गिनती और मिलान के खेलों के लिए उपयोगी रहते हैं।

डोमिनोस को मिलाना : यह खेल अंक-पत्तों और डोमिनो-पत्तों के साथ खेला जाता है। इसमें बालक अंक-पत्तों और डोमिनो-पत्तों के जोड़े बनाते हैं। अगर आपके पास अंक-पत्तों और डोमिनो-पत्तों के चार-चार समूह हैं तो इस खेल को चार बालक एक साथ खेल सकते हैं।

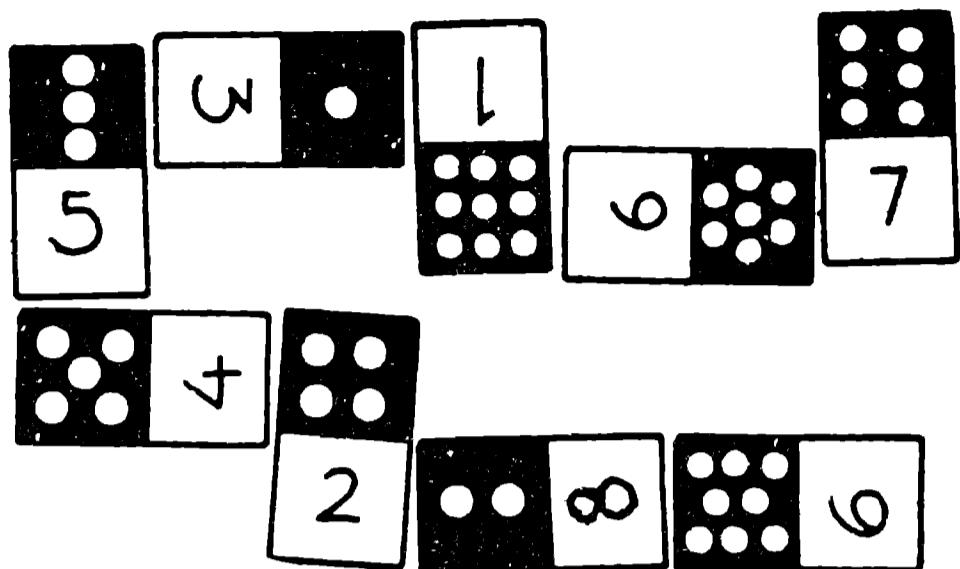
प्रत्येक बालक को अंक-पत्ते का एक समूह दिया जाता है। उसे अंक-पत्ते के पास उसी संख्या के डोमिनो-पत्ते को रखना होता है। अथवा आप बालक को डोमिनो-पत्ते का समूह दे सकते हैं और तब उसे प्रत्येक डोमिनो-पत्ते के निकट उसी संख्या का अंक-पत्ता रखना होता है। अथवा आप अंक-पत्तों और डोमिनो-पत्तों को अलग-अलग दो ढेरियों में रख सकते हैं। फिर किसी भी एक अंक को कहें।

बालकों को उन ढेरियों में से पहले उस अंक का अंक-पत्ता और फिर उसी संख्या का डोमिनो-पत्ता निकालना है। वे उस जोड़े को इकट्ठा रखते हैं। इस तरह जब वे सब जोड़े बना लेते हैं, तब वे अंक-पत्तों को क्रमिक रूप से एक पंक्ति में और डोमिनो-पत्तों को क्रमिक रूप से दूसरी पंक्ति में लगाते हैं। अंक-पत्तों की पंक्ति को डोमिनो-पत्तों की पंक्ति से मेल खाना चाहिए।

डोमिनोस : एक डोमिनो को बालकों के सामने रखें। उन्हें उससे मिलते-जुलते डोमिनो को उसके किसी भी सिरे पर रखना होता है, अर्थात नए डोमिनो के बिंदु (या तस्वीर या शक्ल) पहले डोमिनो से मिलते-जुलते होने चाहिए। अगर आप इस खेल को नियमित ढंग से खेल रहे हैं तो बिंदुओं की संख्या के अनुसार उसके पास अंक-पत्ता रखना चाहिए और अंक-पत्ते के निकट उसी संख्या का डोमिनो-पत्ता। इस तरह अंक-पत्तों और डोमिनो-पत्तों का मिलान करते हुए बालकों को इन पत्तों की एक लंबी पंक्ति बनाने दें। इस पंक्ति को दोनों सिरों से लंबा किया जा सकता है, जैसा कि आकृति में आप देख सकते हैं। इस खेल को रुचिकर बनाने के लिए बालकों को यह पंक्ति किसी भी शक्ल में सीधी-तिरछी बनाने दें।

चित्र पत्ते

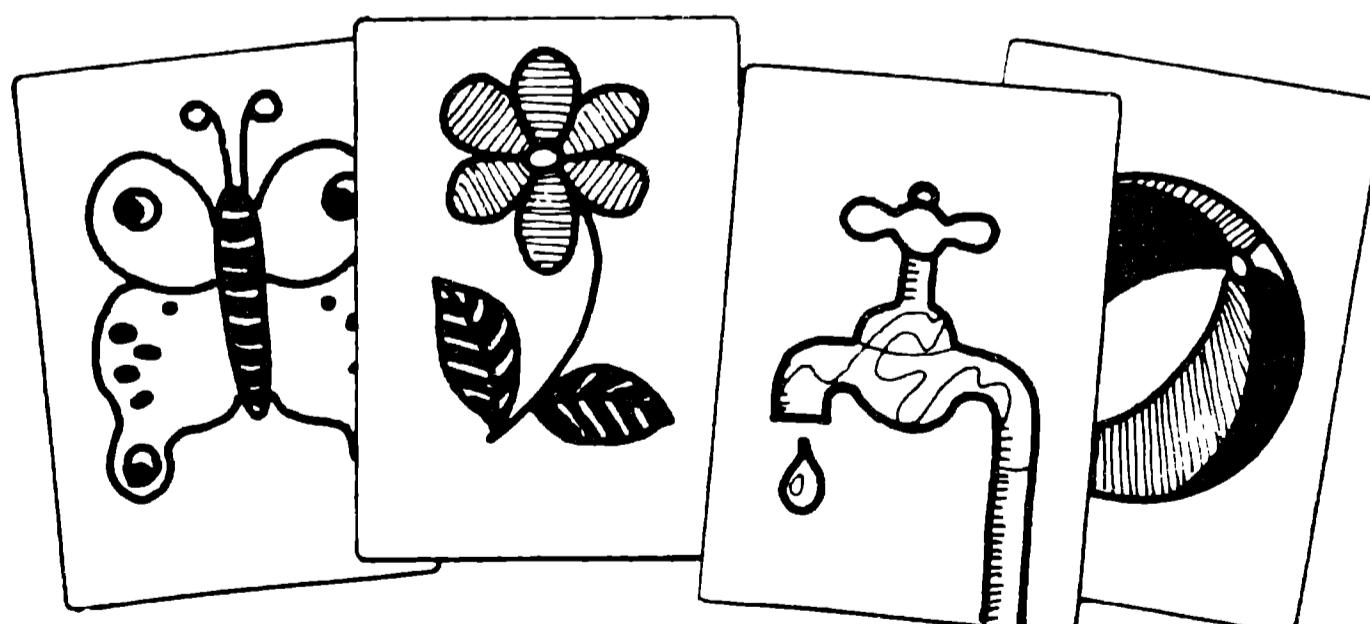
छोटे-छोटे कार्डों पर तस्वीरें चिपकाएं अथवा उन पर स्वयं रेखाचित्र बनाएं। सब कार्ड एक-जैसे होने चाहिए, छोटे-बड़े नहीं। चित्र-कार्ड कई प्रकार के हो सकते हैं, उदाहरण के लिए :

समरूप जोड़े : चित्र-कार्ड बनाने के लिए साधारण वस्तुओं, जैसे फल, सब्जियों, फूलों, पशुओं,

पत्तों, खिलौनों, घरेलू चीजों इत्यादि के चित्र उपयोग करें। आपके पास प्रत्येक वस्तु के दो चित्र होने चाहिए।

साहचर्य जोड़े : जो वस्तु या जानवर प्रायः संग-संग पाए जाते हैं उनके चित्र बनाएं या इकट्ठे करें, जैसे गाय और बछड़ा, सूई-धागा, पक्षी-अंडा इत्यादि।

क्रमबद्ध चित्र अथवा छोटे-बड़े चित्र : यह एक ही वस्तु के अनेक परंतु छोटे-बड़े चित्र होते हैं। यानी चित्र एक ही वस्तु के होते हैं, किंतु उनमें भेद मात्रा का होता है। जैसे चार वर्ग और प्रत्येक वर्ग अपने पहले वर्ग से कुछ बड़ा या छोटा होता है। इसी तरह पांच गेंद किंतु एक-दूसरे से कुछ बड़ी या छोटी, पांच लकड़ियां या टहनियां जिनकी लंबाई या मोटाई में अंतर हो। वस्तुओं को क्रमिक रूप से लगाकर सिखाने के लिए इन चित्रों का प्रयोग किया जा सकता है।

चित्र-क्रम व्यवस्था : बालक चित्रों को क्रम से लगाकर कहानी कह सकते हैं। यदि आपको आकृतियां या रूपरेखाएं बनानी आती हैं तो आप स्वयं भी ऐसे चित्र बना सकते हैं जिन्हें क्रम से लगाने पर किसी घटना या कहानी का बोध हो। यदि आपके लिए आकृतियां बनाना मुश्किल है, तो आप पुरानी किताबों या पत्रिकाओं से भी चित्र काट सकते हैं, जैसे निम्नलिखित रूपरेखा से आप एक चित्र-कथा बना सकते हैं; एक गिलास को नल के नीचे रखें; गिलास को उठाएं; गिलास में से पानी पिएं; गिलास को हाथ से छोड़ दें; जमीन पर से टूटे हुए टुकड़ों को इकट्ठा करें; टुकड़ों को उठाएं।

इस प्रकार के चित्रों से बालकों को समय का क्रम सिखाया जा सकता है।

चित्र-परिवार : ये चित्र कार्ड हैं जिन्हें कई प्रकार से चार-चार के समूह में रखा जा सकता है। अगर आपके पास बहुत से चित्र-कार्ड हों तो जब भी आप ''परिवार बनाने'' का खेल

खेलें, बालकों को इनसे नए परिवार बनाने को कहें, जैसे चार फल, चार सब्जियां, चार पक्षी, चार पशु अथवा चार घरेलू पदार्थ, चार पढ़ाई की चीजें, चार खेती-बाड़ी की चीजें, चार जंगली पदार्थ इत्यादि।

चित्र-पूर्ति अथवा इसमें कम क्या है : बालकों को छह या सात चित्र अथवा अंक-पत्ते दिखाएं। फिर उन्हें पलट दें और उनमें से एक निकाल लें। पत्ते को फिर सीधा कर दें और उनसे पूछें, "कौन सा पत्ता अब इसमें नहीं है?"

यह खेल पदार्थों के साथ भी खेला जा सकता है। बालकों को कुछ पदार्थ दिखाएं और कुछ समय उन्हें उन पदार्थों को ध्यान से देखने दें। उसके बाद उन्हें किसी कपड़े से ढक दें और उनमें से एक पदार्थ निकाल लें। कपड़े को हटा दें और पूछें, "कौन-सा पदार्थ इसमें नहीं है ?" पदार्थों के क्रम को बदलकर भी इस खेल को खेला जा सकता है तब हम बालकों से पूछते हैं, "किस पदार्थ का स्थान बदल गया है ?"

स्मृति : किसी थाली या ट्रे में कुछ पदार्थ या चित्र लगाकर बालकों को दिखाएं और कुछ समय तक उन्हें ध्यान से देखने दें। अब उस ट्रे को ढक दें और बालकों से पूछें कि उस ट्रे में कौन-कौन सी चीजें थीं ? फिर कपड़ा हटाकर उन्हें देखने दें कि क्या उन्हें सब पदार्थों के नाम याद हैं ? कार्ड अथवा पदार्थों की संख्या को धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है।

जोड़े बनाना : प्रत्येक बालक को चार या पांच अंक-पत्ते दें। पांच बालकों के लिए 40 पत्ते होने चाहिए। तब उन बालकों को दायरे में बैठाएं और वे अपने पत्तों को अपने-अपने हाथ में रखें और एक-दूसरे को देखने न दें। प्रत्येक बालक अपनी बाईं ओर बैठे हुए बालक के पत्तों में से एक पत्ता खींच ले। अगर उससे उसका कोई पत्ता जोड़ा बन जाए तो वह उस जोड़े को सबके सामने जमीन पर रख दे। जब तक सब पत्ते जोड़े न बन जाएं, खेल खेलते रहें। कुछ बार खेल लेने के बाद उन्हें और पत्ते दें। पुनः जोड़े बनाने को कहें।

परिवार बनाना : यह खेल परिवार-पत्तों के संग खेला जाता है। चार-चार पत्तों के दस परिवार बनाएं—कुल पत्ते 40 हों। प्रत्येक को पांच या छह पत्ते दें। इस खेल में भी बालक दायरा बनाकर बैठते हैं और वे अपने पत्तों को किसी को देखने नहीं देते। एक बालक एक पत्ते को सीधा जमीन पर रखता है। अगर उसके साथ बैठे बालक के पास उस परिवार का कोई पत्ता होता है तो वह उसे पहले पत्ते के निकट रख देता है। परंतु उसके पास यदि उस परिवार का कोई पत्ता नहीं होता तो वह किसी दूसरे परिवार का पत्ता जमीन पर रख देता है और इस प्रकार नए परिवार की रचना

प्रारंभ करता है। तीसरे बालक के पास यदि उन परिवारों का कोई पत्ता होता है तो वह अपने पत्ते को उसके परिवार के निकट लगा देता है। इसी तरह दायरे में बैठे बालक अपनी-अपनी बारी पर खेल खेलते जाते हैं और उस समय तक खेलते जाते हैं जब तक सब परिवार पूरे नहीं बन जाते। हर बार खेल लेने के बाद बालकों को नए पत्ते दें।

पंक्ति में लगाएं : यह खेल ''परिवार खेल'' जैसा ही है परंतु यह केवल अंक-पत्तों से खेला जाता है। इन्हें क्रम से लगाना होता है। उदाहरणार्थ, पहला बालक एक पत्ते को जमीन पर रखकर खेल प्रारंभ करता है। मान लीजिए उस पत्ते पर 3 अंक लिखा हुआ है। दूसरे बालक के पास यदि दो या चार अंक का पत्ता हो तो वह उसे पहले पत्ते के ऊपर या नीचे लगा देता है। अगर उसके पास दो या चार अंक का पत्ता न हो तो वह अपने पत्ते से एक नई सीढ़ी शुरू करता है। तीसरे बालक के पास यदि कोई ऐसा पत्ता हो जिसे क्रमिक रूप से उनके साथ लगाया जा सके तो वह उनके निकट रख देता है, अन्यथा अपने पत्ते को अलग रखकर नई सीढ़ी शुरू करता है। दायरे में बैठे बालक इसी तरह अपनी-अपनी बारी पर खेल खेलते जाते हैं।

बिंगो : परंतु पत्ते बांटने से पहले यह देख लें कि (क) आपके पास इतने पत्तें हों कि आप सब बालकों को छह-छह पत्ते दे सकें, और (ख) वे पत्ते ऐसे हों जिन्हें क्रमिक रूप से लगाया जा सके।

प्रत्येक बालक को आप छह-छह पत्ते दें। वे उन पत्तों को अपने सामने एक सीधी पंक्ति में लगा लें। अब आप अपने हाथ के पत्तों में से एक पत्ता निकालकर सबको दिखाएं। जिस बालक के पास उसके मेल का पत्ता हो वह उसका नाम बताकर आपके पत्ते को लेकर अपना पत्ता-जोड़ा बना ले। आप इसी तरह अपने पत्तों में से एक-एक पत्ता तब तक निकालते जाएं जब तक कि आपके सारे पत्ते खत्म नहीं हो जाते और सारे पत्तों के जोड़े तैयार नहीं हो जाते।

बड़े बालकों के लिए खेल व क्रियाकलाप

लगभग सब खेलों को छोटे बालकों के लिए सरल और बड़े बालकों के लिए अपेक्षाकृत कठिन बनाया जा सकता है। अलग-अलग आयु के बालकों के लिए उनकी आयु के अनुसार सही खेल का चयन करना आपका काम है। पांच या छह वर्ष की आयु के बालकों को स्कूल के लिए तैयार करना होता है, इसलिए उनके लिए आप कुछ विशिष्ट खेल व क्रियाकलाप भी प्रारंभ कर सकते हैं।

अक्षर और अंक-खेल

जिन खेलों का वर्णन अब तक किया गया है, आप वे सब खेल, खेल सकते हैं, किंतु अब चित्रों और आकृतियों के स्थान पर अक्षरों और अंकों का प्रयोग करें, जिससे कि स्कूल जाने के पूर्व बालक अक्षरों और अंकों को पहचानने लगें।

कौन-सा भिन्न है ?

बालकों के सामने चार पदार्थ या चित्र रखें। इनमें से तीन एक ही प्रकार के होने चाहिए और एक उनसे भिन्न अर्थात अलग। जैसे तीन पशु और एक पक्षी, तीन फल और एक जानवर। बालकों से कहें कि वे पहचानें, उनमें से भिन्न कौन-सा है ?

क्रमिक स्थिति

बालक को अंक-पत्ते देकर उन्हें आजादी के साथ इधर-उधर भागने दें। आपके इशारे पर, जैसे ताली या सीटी बजाने पर, वे एक पंक्ति बनाएं—जिस बालक के पास एक अंक का पत्ता होता है वह सबसे आगे खड़ा होता है, दो नंबर के अंक वाला दूसरे स्थान पर खड़ा होता है और इसी तरह सब बालक अपने-अपने पत्ते के अंक के अनुसार पंक्ति में खड़े हो जाते हैं।

जमा करना और घटाना

बहुत-से पदार्थों को इकट्ठे जमीन पर रख दें और बालकों से उन्हें गिनने को कहें। जब वे उनकी गिनती कर लें तो आप कुछ पदार्थों को वहां से हटा दें और बालकों से पूछें, "कितने कम हो गए ?" अथवा कुछ पदार्थों को वहां से हटाकर बालकों को उन्हें गिनने के लिए कहें। शेष पदार्थों को ढक दें और बालकों से पूछें, "अब बाकी कितने होने चाहिए?" अब उनके साथ मिलकर पदार्थों की गणना करें जिससे कि बालक स्वयं देख लें कि उनका उत्तर सही है या नहीं। एक ही अंक को लेकर, जैसे नौ अंक को लेकर उसके अलग खंड बनाएं और उन्हें जमा करें, जैसे 4+5, 6+3, 7+2, 8+1 इत्यादि। इससे बालकों को मौखिक रूप से बिना किसी कठिनाई के 9 तक घटाना या जोड़ना आ जाता है।

जमा करने का खेल

बालकों से कहें कि वे दो-दो के जोड़े बना लें। प्रत्येक बालक को एक अंक-पत्ता इस प्रकार से दें कि वह उसके अंक को उस समय पढ़ न सके। पत्ता देने के बाद प्रत्येक जोड़े के एक

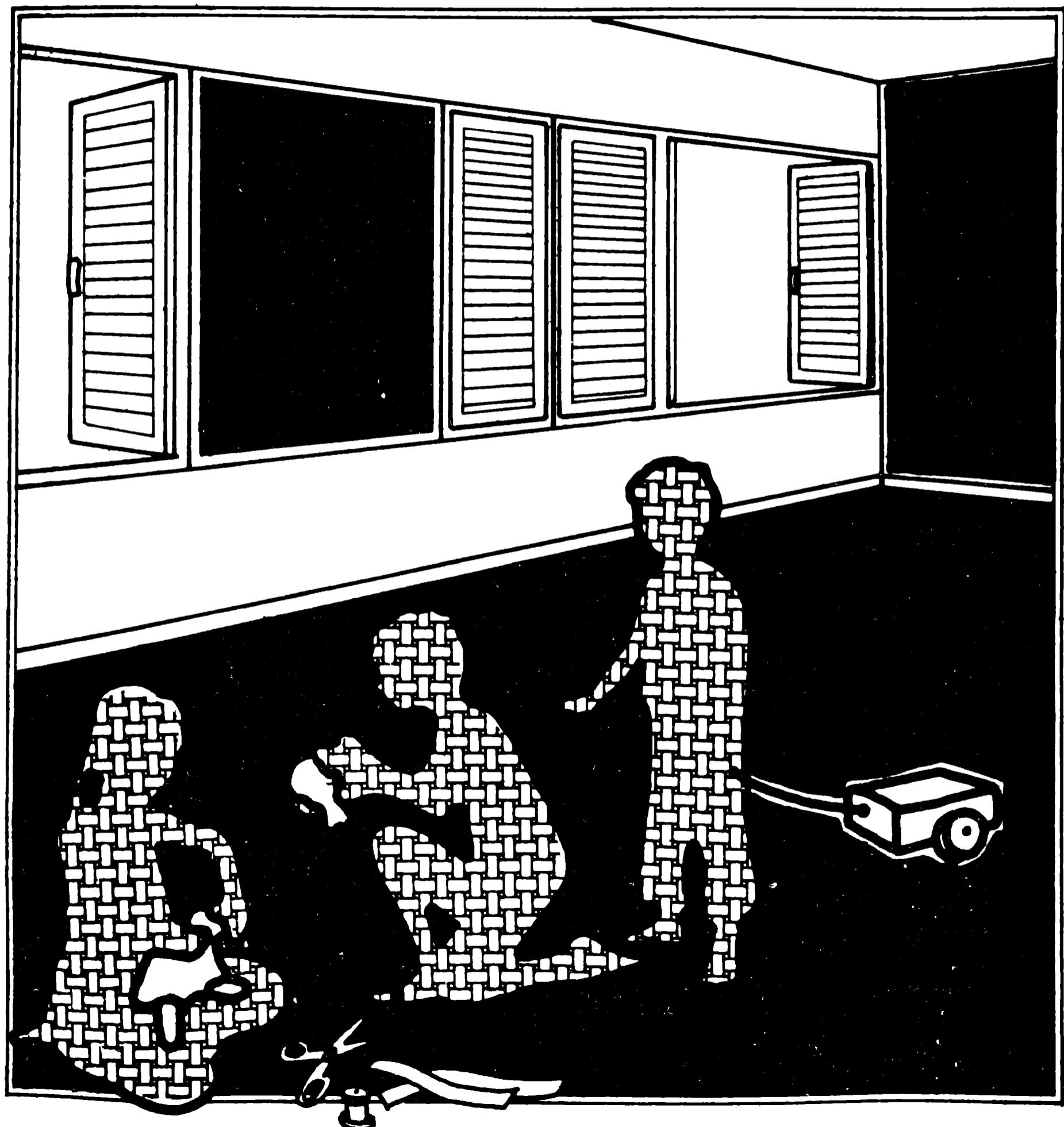
बालक को कमरे की एक तरफ और दूसरे को कमरे की दूसरी तरफ आमने-सामने खड़ा करें। जैसे ही आप ताली बजाएं, बच्चे अपने-अपने साथी की ओर भागें। दोनों साथी मिलकर अपने पत्तों के अंकों को जमा करें और योगफल लिखकर आपके पास ले आएं। बालकों का जो जोड़ा सही उत्तर के साथ आपके पास सबसे पहले आता है, वह उस खेल को जीत जाता है।

इस खेल को सामूहिक खेल के रूप में भी खेला जा सकता है। उसके लिए सब बालकों को दो या तीन टोलियों में बांट दें। प्रत्येक टोली का एक-एक बालक क्रमानुसार एक साथ भागकर कमरे के सामने आए जहां पर आप खड़े हैं। बालक जब आपके पास आएं आप उन्हें जमा करने या घटाने का एक सरल प्रश्न दें। बालक उस प्रश्न को हल करते ही अपनी टोली में भाग जाए और उस टोली का दूसरा बालक भागते हुए प्रश्न करने के लिए आपके पास आ जाए। जो टोली पहले क्रियाकलाप पूरा कर लेती है वही विजयी होती है। खेल खत्म करने से पूर्व सब टोलियों को अपनी अपनी बारी पूरी करने दें।

अपने आसपास उपलब्ध साधारण वस्तुओं को लेकर आप अनेक प्रकार के ऐसे खेल, खेल सकते हैं जिनसे बालकों को सीखने और सोचने के अवसर मिलें। इस बात को ध्यान में रखें कि बालक सदा सीखने और सक्रिय रहने के लिए तैयार रहते हैं, इसलिए शुरू से ही उन्हें समस्याओं को हल करने की क्रियाएं सिखाना उचित है।

कठिन शब्द

चिंतन — सोच-विचार, गौर करना
मानसिक क्षमता — दिमागी कौशल, होशियारी, योग्यता
क्रमिक — कतार में या पंक्ति में रखना
सीपियां — शंख, घोंघा
गणक — पांसे का आंकड़ा (कंकड़ी)
डोमिनोस — खेल का मुहरा

भाषा विकास हेतु खेल-क्रियाएं

भाषा विकास हेतु खेल-क्रियाएं

छोटे बालक अपने परिवेश में निरंतर भाषा सीखते रहते हैं, किंतु आप उन्हें और भी अच्छी तरह भाषा सिखा सकते हैं। पाठशाला जाने पर उन्हें पढ़ना-लिखना सिखाया जाता है। परंतु उससे पूर्व उन्हें भाषा समझना और अच्छी तरह बोलना आ जाना चाहिए, अपने विचारों और भावों को भी अपनी मातृभाषा में व्यक्त करना आ जाना चाहिए। इसमें आप बालकों की काफी सहायता कर सकते हैं।

बालक भाषा कैसे सीखता है ?

वह भाषा कई प्रकार से सीखता है :

सुनने से
अनुकरण से
दोहराने व बातचीत करने के अभ्यास से
दूसरों के उत्साहित करने अथवा प्रोत्साहन से

भाषा सीखने में आप बालकों की क्या सहायता कर सकते हैं ?

सुनने से

बालकों को भाषा सीखने में सहायता देने के लिए उन्हें भाषा सुनने का अवसर दें। आपकी अपनी भाषा उनके लिए अच्छी, साफ और सही भाषा का नमूना होनी चाहिए। बालकों के साथ दैनिक घटनाओं व अनुभवों के विषय में व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूप से बातचीत करते रहें। उन्हें आप अपने बारे में बताएं और बातचीत को सुनने के लिए प्रोत्साहित करें।

बोलने से

बालकों को बोलने का अवसर देते रहें। उनसे बहुत समय तक चुपचाप बैठे रहने की आशा

न कीजिए। खेलते समय उन्हें एक-दूसरे से बातचीत करने दें। उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे आप से भी बोलें और प्रश्न पूछें। अपने दैनिक कार्यक्रम में कुछ समय खुली बातचीत के लिए भी रखें। बातचीत करने के लिए उन्हें तरह-तरह के पदार्थ व अनुभव प्रदान करने का प्रयत्न करें।

प्रोत्साहन

सभी बालकों को अपने आपको अभिव्यक्त करने की पूरी स्वतंत्रता होनी चाहिए। आप उन्हें प्रोत्साहन देकर उनकी हिम्मत बढ़ाएं और प्रशंसा करें। गलतियों को सुधारने में उनकी सहायता करें किंतु उनकी गलती का मजाक न उड़ाएं और न ही कुछ ऐसा करें जिससे उन्हें अपनी गलती ज्यादा ही अखरने लगे।

भाषा किसलिए प्रयोग की जाती है ?

भाषा सीख जाने पर बालकों में अनेक प्रकार की शाब्दिक क्षमताएं आ जाती हैं, जैसे :

चीजों का वर्णन करना
प्रश्न पूछना
आदेशों का पालन करना
निर्देश देना
भाव व्यक्त करना
बहुत-से शब्दों के अर्थ समझना
शब्दों का सही प्रयोग करना
मातृभाषा में उच्चारण-भेद करना

बालकों को भाषा का अभ्यास कराने के लिए आप अनेक प्रकार के खेलों की योजनाएं बना सकते हैं, जैसे :

बोलना और सुनना
गीत गाना
कविताएं कहना
पहेलियां सुनाना
अभिनय-खेल करना
कहानियां कहना

कठपुतलियों से खेलना
खुली बातचीत करना
तस्वीरों के खेल खेलना
और बच्चे जब पाठशाला जाने की अवस्था में पहुंचने वाले हों तब उन्हें पढ़ना-लिखना सिखाने के लिए कुछ विशेष खेल भी आरंभ किए जा सकते हैं।

बोलना, गाना और खेलना

नीचे कुछ खेलों और क्रियाओं का वर्णन किया गया है। इनसे बालकों को कुछ करने, गाने, बोलने, सुनने और हंसने का अवसर मिलता है। आप भी इनका प्रयोग करें और देखें।

देखें और बताएं

बालकों को एक दायरे में बैठाएं। बहुत-से खिलौनों व साधारण वस्तुओं को उनके बीच में रखकर किसी कपड़े से ढक दें। अपनी-अपनी बारी पर प्रत्येक बालक कपड़े के नीचे से एक चीज उठाए और उसके बारे में कुछ वाक्य कहे। जिस समय बालक कहने में कठिनाई अनुभव करे, उस समय आप उसे प्रोत्साहन देकर उसकी हिम्मत बढ़ाएं और प्रश्न पूछें।

आदेशों का पालन करना

बालकों को एक दायरे में बैठाएं या खड़ा करें और उन्हें दो-तीन क्रियाओं को बताए गए क्रम से करने के लिए कहें जैसे "पहले अपने पैर की अंगुलियों को स्पर्श करो, फिर अपने हाथों को अपने सिर पर रखो और तीन बार उछलो।" पहले आप उन्हें केवल दो क्रियाओं को करने का आदेश दें और फिर धीरे-धीरे क्रियाओं की संख्या बढ़ाते जाएं। पहले बालक इन क्रियाओं को एक साथ करते हैं, लेकिन बाद में हर एक बालक उन्हें अलग से करता है और अन्य सब बालक यह देखते हैं कि उन क्रियाओं का क्रम सही है या नहीं। जब बालकों को खेल के नियम आ जाते हैं, तो वे बारी-बारी से खेल का नेतृत्व करने लगते हैं।

राम कहता है

इस खेल के लिए ध्यान से सुनना बहुत जरूरी है। बालक आपके गिर्द दायरा बना लेते हैं और आपके निर्देशों को बहुत ध्यान से सुनते हैं, जैसे, "उछलो, ताली बजाओ, आगे को झुको,

पैरों की अंगुलियों को स्पर्श करो, अपनी आंखों को बंद करो।'' उनको आदेशों का पालन केवल उसी अवस्था में करना है अगर उनके साथ ''राम कहता है'' शब्द भी जोड़े जाएं। अगर ''राम कहता है'' नहीं कहा जाता तो उन्हें आदेशों का पालन नहीं करना है। आदेश देने से पहले कभी ''राम कहता है'' कहें और कभी नहीं। बालकों को आदेश जल्दी-जल्दी दें और उनकी प्रतिक्रियाओं के प्रति सतर्क रहें। बालक यदि गलत समय पर क्रिया करे तो उसे खेल से हटना पड़ता है। तब वह खेल में भाग न लेकर उसे देखता है। जब बालकों को खेल समझ में आ जाए, तो आप पीछे हट जाएं और बालकों को बारी-बारी से खेल का नेतृत्व करने दें।

अंदर और बाहर

यह एक और सुनने का खेल है जिससे संभवतया आप परिचित हैं। इसके लिए जमीन पर एक गोला (या रेखा) खींचें और उससे कमरे के जो दो क्षेत्र बनें उन्हें अलग-अलग नाम दे दें, जैसे गोले के अंदर (या रेखा की बाईं ओर) का क्षेत्र ''धरती'' है और गोले के बाहर का क्षेत्र (रेखा की दाईं ओर का क्षेत्र) ''हवा'' है। जब आप किसी ऐसे पशु या जीव का नाम लें जो धरती पर रहता है तो बालकों को गोले के अंदर कूद जाना होता है। और जब आप किसी उड़ने वाले पक्षी या कीट का नाम लें तो बालकों को गोले से बाहर आना होता है। इस खेल को ऐसे किसी भी पदार्थ के साथ खेला जा सकता है जिसे दो श्रेणियों में बांटा जा सके, जैसे जीवित और जड़, अलग-अलग प्रकार की ध्वनियां इत्यादि।

परिवार के नाम

इस खेल के लिए बालकों को दो टोलियों या समूहों में बांटें या उन्हें एक दायरा बनाने को कहें। सबसे पहले किसी श्रेणी या परिवार को निश्चित कर लें, जैसे फल, लाल पदार्थ या खाद्य पदार्थ इत्यादि। श्रेणी या परिवार को निश्चित कर लेने के बाद उसकी विशेषताओं की आपस में चर्चा करें और बालकों को उस परिवार के कुछ सदस्यों का नाम बताने को कहें। तत्पश्चात प्रत्येक बालक को उस परिवार या श्रेणी के एक सदस्य का नाम बताना होता है, जैसे निर्धारित परिवार यदि ''फल'' है तो दायरे में खड़े प्रत्येक बालक को किसी भी एक फल का नाम कहना होता है। जो बालक यह नहीं कर पाता, वह दायरे से बाहर आ जाता है। अर्थात तब वह खेल में सीधा भाग नहीं लेता, दायरे से बाहर खड़ा होकर अन्य बालकों को खेलते हुए देखता है। इस खेल को कुछ कठिन बनाने के लिए बालकों से प्रायः कहा जाता है कि ऐसे किसी फल का नाम न लो जिसे पहले कहा जा चुका है। ऐसी स्थिति में उन्हें दूसरों के कहे शब्दों को और भी ध्यान से सुनना होता है। इसके साथ-साथ उनकी स्मृति की भी जांच हो जाती

है। इस खेल को जब सब बालक कुछ बार खेल लें तो खेल को रोचक बनाए रखने के लिए श्रेणी अथवा परिवार को बदल दें।

पहली ध्वनि

यह खेल, ''परिवार खेल'' जैसा ही है परंतु इसमें प्रत्येक बालक को एक-सी ध्वनि से आरंभ होने वाले शब्द कहने होते हैं, जैसे म, क या ई। ध्वनि को पहले निश्चित कर लिया जाता है। आरंभ में बालकों को यह खेल कठिन लग सकता है, इसलिए खेल खेलने से पहले उन्हें शब्दों के अनेक उदाहरण देकर खेल के नियम समझा दें। इससे उन्हें कहने के लिए शब्द मिल जाते हैं। बाद में उन्हें अपने आप नए शब्द याद आने लगते हैं।

बाहर का

बालक जब पहले दो खेलों से अच्छी तरह परिचित हो जाएं तो इस खेल को भी आरंभ करें। यह खेल पहले दो खेलों की अपेक्षा कुछ अधिक कठिन है। इसमें बालकों को एक ही श्रेणी के पदार्थों या जीवों के नाम बताने होते हैं। किसी भी एक श्रेणी के कुछ शब्दों की व्याख्या से बालकों को समानता के अर्थ का बोध करा दें, जैसे आपने ''पशु श्रेणी'' ली। अब कुछ पशुओं के नाम बताने के बाद, आप कुछ ऐसी चीजों अथवा पदार्थों का नाम लें जो उस श्रेणी (पशु श्रेणी) में नहीं आते, जैसे भिन्न-भिन्न रंगों के नाम या व्यक्तियों के नाम इत्यादि। बालकों को यह आदेश दें कि जब भी कोई शब्द श्रेणी से बाहर का हो, तो वे ताली बजाकर या किसी अन्य संकेत से व्यक्त करें कि वह श्रेणी से बाहर का है। बालक जब खेल सीख जाएं तो आप अपनी जगह से हट जाएं और अपने स्थान पर बालकों को बारी-बारी से खेल का नेतृत्व करने दें। यह खेल ''कौन-सा भिन्न है ?'' जैसा ही है, जिसका वर्णन अध्याय तीन में किया जा चुका है।

सही साथी की तलाश

बालकों को दो समूहों में बांटकर उन्हें आमने-सामने दो पंक्तियों में खड़ा करें। इस खेल में पहले समूह का पहला बालक किसी पदार्थ का नाम लेता है, फिर उसके उत्तर में दूसरे समूह का बालक उससे संबंधित किसी अन्य चीज का नाम लेता है, जैसे गाय के उत्तर में बछड़ा और पेंसिल के उत्तर में कागज, लड़का-लड़की इत्यादि। बालक का उत्तर सही है या नहीं, इसका निर्णय स्वयं बालकों को ही करने दें। उत्तर अगर सही न हो तो उसे सही उत्तर देने के लिए

दूसरा अवसर दें। खेल खेलने से पूर्व अनेक उदाहरणों द्वारा बालकों को खेल के नियमों से परिचित करा दें। यह खेल बहुत कुछ "सही साथी तलाश करो" और "साहचर्य-जोड़े" जैसा ही है। इनका वर्णन अध्याय तीन में किया जा चुका है।

शब्द जोड़ो

यह शाब्दिक खेल स्मृति के विकास के लिए है। बालकों को एक दायरे में बैठाकर, खेल को किसी एक शब्द से आरंभ करें। जो बालक आपके पास बैठा हो, वह उस शब्द को दोहराए और उसके साथ एक और नया शब्द जोड़ दे। फिर दूसरा बालक पहले दोनों शब्दों को दोहरा कर उनके साथ कोई तीसरा शब्द जोड़ दे। जब तक बालक ऐसा कर सकें, खेल को चलाते रहें। सामान्यतया बालक पांच-छह शब्द दोहरा पाते हैं। उसके बाद खेल का नया दौर आरंभ करें। प्रत्येक बार खेल में थोड़ा-सा परिवर्तन करते रहें जिससे कि बालकों की खेल में रुचि बनी रहे, जैसे पहले आप केवल रंग ले सकते हैं, फिर खाद्य पदार्थों के नाम अथवा जीव-जंतुओं के नाम या किसी ध्वनि-विशेष से आरंभ होते हुए शब्द इत्यादि।

यह खेल कुछ कठिन है, इसलिए बड़े बालकों के लिए अधिक उपयुक्त है। शब्दों के स्थान पर छोटे-छोटे वाक्य जोड़कर कहानी भी बनाई जा सकती है। खेल खेलने से पहले विषय-वस्तु को निर्धारित कर लें।

क्या आप कुछ और खेल भी जानते हैं जिनसे बालकों को सुनने और बोलने का अभ्यास हो सके ?

आओ हम बनें (अभिनय खेल)

बालकों को दायरे में खड़ा करें या बैठाएं। उनसे कहें कि जैसे ही आप कोई शब्द बोलें, वे सब वह वस्तु "बन" जाएं और उसकी नकल करें। जैसे आपके कहने पर, "आओ, हम हाथी बनें", वे अपनी गतिविधियों से हाथी का-सा रूप धारण कर लें। इसी तरह आप तरह-तरह के पदार्थों, पशुओं, पक्षियों के नाम लेते रहें और वे सब मिलकर उनकी नकल करते जाएं। जब वे सब इस खेल को अच्छी तरह खेलने लगें तो आप पीछे

हटकर किसी बालक को खेल का नेतृत्व करने दें। आपके स्थान पर तब वह निर्देश देने लगता है।

अगर मैं होता...

यह खेल भी ''आओ हम बनें'' जैसा ही है परंतु यह किसी स्वर या ध्वनि के साथ खेला जाता है, जैसे किसी गाने के साथ ''अगर मैं सैनिक होता'' तो आप एक सैनिक की तरह मार्च करें और आपके पीछे सब बालक उसी तरह मार्च करते हुए आगे बढ़ें। भारतीय भाषाओं में इस प्रकार के अनेक गीत हैं। आप स्वयं भी छोटी-छोटी ऐसी कविताएं रच सकते हैं। अपनी मातृभाषा में इस प्रकार के गीत रचने का प्रयास करें।

उड़ पक्षी, उड़

यह भी एक अभिनय युक्त और सुनने वाला खेल है। बालकों को एक दायरे में खड़ा करें या बैठाएं। जब आप कहें, ''उड़ पक्षी, उड़'' तो वे सब इकट्ठे, हाथ उठाकर, उड़ने की क्रिया करने लगें। आप इन शब्दों को दोहराते जाएं, परंतु कभी-कभी बीच में आप ऐसे जीव का भी नाम लें जो उड़ता नहीं, जैसे ''उड़ घोड़ा, उड़''। उस समय बालक निश्चल खड़े रहें। जैसे-जैसे खेल आगे बढ़े, निर्देशन की गति को भी तेज करते जाइए। जो बालक गलत समय पर गति करे, वह दायरे से बाहर आ जाए और बाहर खड़ा रहकर खेल को देखता रहे। कुछ समय के बाद बालकों को अपनी-अपनी बारी पर आदेश देने दीजिए।

सौदा खरीदना

इस खेल में एक बालक खड़ा होकर कहता है, ''मैं बाजार गया था'। अन्य बालक पूछते हैं, ''वहां क्या खरीदा ?'' उत्तर में बालक संकेतों द्वारा किसी चीज को बताने का प्रयास करता है। बालकों को उस वस्तु का अनुमान लगाना होता है। अगर उनका अनुमान सही हो तो वे फिर पूछते हैं, ''तब तुमने क्या किया?'' बालक फिर संकेतों द्वारा उनके प्रश्न का उत्तर देता है। यह दो-तीन प्रश्नों तक चलता रहता है।

इस खेल को टोली बनाकर भी खेला जा सकता है।

मैं क्या कर रहा हूं ?

यह खेल बहुत कुछ ऊपर बताए गए ''सौदा खरीदना'' जैसा ही है। इसमें एक बालक सबके

बीच में आकर कुछ करता है और अन्य बालकों से पूछता है, "मैं क्या कर रहा हूं?" या "मैं कौन हूं?" बालकों को अनुमान लगाना होता है। इस खेल में प्रत्येक बालक को अभिनय करने का अवसर दिया जाता है। शुरू में बालकों को सुझाव देने पड़ते हैं, उन्हें बतलाना पड़ता है कि वे क्या-क्या करें? परंतु कुछ समय के बाद वे स्वयं अपने लिए नई-नई भूमिकाएं सोच लेते हैं।

नेता का अनुसरण करना

सब बालक नेता के पीछे एक पंक्ति बनाकर खड़े हो जाते हैं। नेता मनचाही क्रिया करते हुए, जैसे उछलते हुए या तालियां बजाते हुए अथवा किसी जीव-जंतु की नकल करते हुए कमरे में चक्कर लगाता है। सब बालक उसकी गतिविधियों की नकल करते हुए उसके पीछे-पीछे कमरे में चक्कर लगाते हैं। इस खेल में हर एक बालक को नेता बनने का अवसर मिलना चाहिए।

पढ़ो और करो

यह खेल बड़े बालकों को पढ़ने-लिखने के लिए तैयार करता है। इसके लिए कुछ कार्ड या कागज लें। प्रत्येक कागज पर किसी क्रिया-विशेष का नाम लिखें—"गाओ", "हंसो", "बैठो", "खड़े हो जाओ", "कूदो", "खाओ", "चिल्लाओ", "पिओ", "झुको" इत्यादि। बालकों को एक-एक करके सब कार्ड दिखाएं और बताएं कि उन्हें क्या करना है। यद्यपि बालक उन कार्डों पर लिखे शब्दों को पढ़ नहीं सकते, तथापि वे कुछ ही समय में उनकी आकृति को पहचानने लगते हैं। खेल तब आरंभ किया जाता है। पहले उन कार्डों को अच्छी तरह मिलाएं और बालकों को एक-एक कार्ड दिखाएं। बालक उन्हें "पढ़ें और अभिनय करें"। बालकों को यह सोचना अच्छा लगता है कि वे पढ़ सकते हैं।

अभिनय करने के अनेक अन्य खेल भी हैं। इनसे भाषा-विकास में सहायता मिलती है। ऐसे कुछ खेलों का परिचय पहले अध्यायों में भी कराया जा चुका है। जैसे :

मूर्ति बनो (स्टेच्यू)	रंगों के खेल
करो, जैसा मैं कहूं	अंधी-दौड़

हमारे देश में गीतों के भी अनेक खेल हैं। इन खेलों में संगीत के साथ प्रश्न, उत्तर व अभिनय के खेल भी मिले रहते हैं। क्या आप इनमें से किसी खेल से परिचित हैं ? बालकों

को गीत और कविताएं बहुत अच्छी लगती हैं। इनमें उन्हें आनंद भी मिलता है और भाषा का विकास भी होता है। आप उन्हें जितनी कविताएं सिखा सकते हैं, सिखाएं और सदा नई कविताओं की खोज में रहें।

पहेलियां

पहेलियां बूझना बालकों का मनचाहा खेल है। इससे बालकों को स्मरण व चिंतन करने में सहायता मिलती है और वे भाषा का सही प्रयोग करना भी सीखते हैं। हर भाषा में अनेक पहेलियां मिलती हैं। क्या आप कुछ पहेलियां जानते हैं ? कुछ पहेलियां बालकों के लिए कठिन होती हैं, उन्हें आसान बनाने के लिए नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं।

वर्णन करो

बहुत-सी वस्तुओं को फर्श पर रखकर उन्हें किसी कपड़े से ढक दें अथवा उन्हें किसी थैले में डाल दें। किसी भी एक बालक से कहें कि उनमें से किसी वस्तु को चुन ले और उसका नाम बताए बगैर वह अन्य बालकों को उसका परिचय दे, जैसे वह कितना बड़ा या छोटा है, उसका रंग क्या है, वह किस काम आता है इत्यादि। उसके विवरण को सुनकर बालकों को उस वस्तु का नाम बताना होता है। उनका अनुमान यदि ठीक हो, तो बालक उस वस्तु को कपड़े के नीचे से निकालकर उन्हें दिखा सकता है। वस्तु का अच्छा विवरण प्राप्त करने के लिए बालक से प्रश्न भी पूछे जा सकते हैं। बारी-बारी से सब बालकों को एक-एक वस्तु का वर्णन करने का अवसर दें।

चित्र-पहेलियां

किसी एक विषय पर बालकों को कुछ चित्र दिखाएं, जैसे जीव-जंतुओं के चित्र। फिर उन चित्रों को ढक दें। उसके बाद उनमें से किसी एक को लेकर बालकों को उसका विवरण दें, जैसे हाथी के चित्र को लेकर कहना, ''यह बहुत बड़ा जीव है और इसकी बहुत लंबी नाक है और यह झूम-झूम कर चलता है।'' बालकों को विवरण सुनकर उसका अनुमान लगाना होता है। जिस बालक का अनुमान सही होता है, उसे वह चित्र दे दिया जाता है। इस खेल को आप तब तक खेलते जाएं जब तक सारे चित्र खत्म न हो जाएं अथवा सब बालक-एक-एक सही अनुमान न लगा लें।

शब्द-पहेलियां

बालकों से कहें कि अब पहेलियों का एक नया खेल होगा जिसमें सामने न चित्र होंगे और न कोई पदार्थ। परंतु पहेलियों का संबंध किसी विशिष्ट प्रकार के पदार्थों से होगा, जैसे भोजन-से या जीव-जंतुओं से। तब ऊपर वर्णित खेलों की भांति आप उनका कुछ विवरण और संकेत देना आरंभ करें और इसे तब तक करते जाएं जब तक बालक सही अनुमान न लगा लें। इस खेल को बालक जब पूरे विश्वास के साथ खेलने लगें तो आप धीरे-धीरे पहेलियों के स्तर को उन्नत करते जाएं।

ध्वनि-पहेलियां

इस खेल में, बालकों को आप एक कहानी सुनाते हैं और कहानी सुनाते-सुनाते बीच-बीच में रुक जाते हैं। इन स्थानों पर बालकों को शब्द-पूर्ति करनी होती है। परंतु यह आपको बताना है कि वह शब्द किस ध्वनि से आरंभ होगा। ध्वनि का संकेत पाकर बालक सही शब्द का अनुमान लगाते हैं, जैसे मैं बाजार गया। मैं बहुत भूखा था। मैंने कुछ फल देखे। मैं खाने के लिए कुछ फल खरीदना चाहता था। इसलिए मैंने कुछ "अ"...खरीदे। अब बालकों को उस फल का नाम बताना होता है। यदि अनुमान लगाने में कठिनाई हो तो कुछ संकेतों व प्रश्नों द्वारा आप उनकी सहायता भी कर सकते हैं।

तुलनात्मक पहेलियां

बच्चों में निरीक्षण व तर्क की क्षमताओं को विकसित करने के लिए कुछ तुलनात्मक पहेलियां भी पूछी जा सकती हैं जैसे "रात्रि के चांद की भांति दिन में प्रकाश देने वाली गोल चीज क्या है?" अथवा, "वह क्या चीज है जो घास की तरह हरी है परंतु पेड़ों पर उगती है?" या "वह क्या है जो चीनी की तरह सफेद है परंतु मीठी नहीं ?"

जिस प्रकार हर भाषा में अनेक गाने व अभिनय के खेल हैं, उसी प्रकार हर भाषा में अनेक पहेलियां हैं। क्या आप कुछ पहेलियों को जानते हैं ? अपनी माता या आसपास के लोगों से कुछ पहेलियां सीखिए। जो आसान हैं उन्हें बच्चों से पूछें। पहेलियां बालकों को सोचने-विचारने, विश्लेषण करने या भाषा सीखने में मदद देती हैं।

कहानियां सुनाना

बालकों को कहानियां सुनना बहुत अच्छा लगता है। कहानियां सुनने से वे केवल नए शब्द

ही नहीं सीखते, नए विचार और भाव भी सीखते हैं। कहानियों से उन्हें नए अनुभव होते हैं। इसलिए आप अपने दैनिक कार्यक्रम में कहानियां कहने व सुनने के लिए बहुत-सा समय रखें। इस बात का भी विशेष ध्यान रखें कि कहानियां रोचक हों, बालकों का मन बहला सकें।

क्या सुनाएं

बच्चों के लिए कहानियां छोटी और सरल होनी चाहिए। उन्हें वे कहानियां सुनाएं जो उनके परिवेश या मनभाए पदार्थों के विषय में हों, जैसे खिलौने, लोग या प्राकृतिक घटनाएं। जिन कहानियों में एक ही बात को बार-बार दोहराया जाता है या जिनमें गाने व छोटी-छोटी कविताएं होती हैं, वे बालकों को बहुत पसंद आती हैं। वे उन कविताओं को बहुत उत्साह से सीखते हैं। बालकों को हंसी, मजाक और काल्पनिक घटनाएं बहुत अच्छी लगती हैं। कहानियों को यथासंभव दुखद और डरावनी घटनाओं से मुक्त रखें। उनमें कठिन शब्द और जटिल विचार भी नहीं होने चाहिए। अच्छा तो यह रहेगा कि बालकों को आप पहले ऐसी प्रचलित कहानियां सुनाएं जिन्हें आपने स्वयं भी अपने बचपन में सुना हो। बाद में अन्य कहानियां कहना भी आरंभ कर दें। हमारी परंपरा में अनेक लोककथाएं हैं जो बालकों को प्रिय लगती हैं। क्या आप *पंचतंत्र* या *हितोपदेश* की कहानियों से परिचित हैं। क्यों न समाज के कुछ लोगों से बालकों को स्थानीय कहानियां सुनाने को कहा जाए ?

कैसे सुनाएं

कहानियों को रुचिकर बनाएं। बच्चों की टोली को अपने पास में बैठाएं। आसान भाषा का प्रयोग करें। साफ, मधुर आवाज में बोलें। स्थिति के अनुसार अपनी आवाज में परिवर्तन करें। भाव का प्रयोग करें और अभिनय करते हुए कहानी सुनाएं। कहानी को नाटकीय बनाएं। लय और बार-बार दोहराने से छोटे बच्चों का ध्यान खींचे रहने में मदद मिलती है।

कहानियां सुनाने की सहायक रीतियां

नीचे कुछ रीतियां बताई गई हैं जिनसे आप कहानियों को रुचिकर व हंसी-खुशी पूर्ण बना सकते हैं, ताकि बच्चों को सीखते समय आनंद आए।

श्यामपट्ट और चॉक : अगर आप रेखाचित्र बना सकते हैं तो कहानी सुनाने के साथ-साथ ब्लैकबोर्ड पर रेखाचित्र भी बनाते जाएं। जैसे-जैसे कहानी आगे बढ़े, रेखाचित्र में और व्याख्याएं जोड़ते जाएं।
ध्वनि और क्रियाएं : कहानी सुनाते समय बालकों को अपने साथ सही समय पर सही आवाजें

और सही क्रियाएं करने दें। उन्हें पहले एक बार कहानी सुना दें और उसे फिर दूसरी बार सुनाएं। परंतु दूसरी बार आप कहानी कहते हुए बीच-बीच में रुक जाएं और बालकों को इशारा करें कि वे सही ध्वनि से उस स्थान की पूर्ति करें, जैसे किसी कहानी में हवा, रेलगाड़ी, बैलगाड़ी या किसी जानवर की आवाज चाहिए। बालकों से कहें कि जैसे आप कहानी सुनाएं, वे अपेक्षित ध्वनियां करते जाएं। धीरे-धीरे बालक सारी कहानी को नाटक का रूप दे देते हैं। अब आप उन्हें छोटे-छोटे समूहों में बांटकर प्रत्येक समूह से कहानी का अलग-अलग भाग कहने और करने को कहें, जैसे अगर कहानी "खरगोश और कछुए" की है, तो एक समूह खरगोश की बातें कहे और दूसरा समूह कछुए की बात को कहते हुए उसकी क्रियाओं की नकल करे।

चित्र : जब भी आपके लिए सुविधाजनक हो, आप बड़े-बड़े व रंगीन चित्र काटकर अपने पास रख लें। परंतु यह याद रखिए कि बालक जितना छोटा होता है, उसके लिए उतना ही बड़ा चित्र चाहिए। चित्रों को अगर गत्ते पर चिपका कर रखा जाए तो वे अधिक अच्छे रहते हैं। आपके पास धीरे-धीरे चित्रों की संख्या बढ़ती रहेगी। चित्र सदा उपयोगी रहते हैं। आप उन्हें अनेक प्रकार से प्रयोग कर सकते हैं।

इन्हें फ्लेनेलग्राफ पर चिपकाएं। फ्लेनेलग्राफ बनाने के लिए किसी भी मोटे कपड़े (बोरी, कंबल या चादर) को श्यामपट्ट पर या कुर्सी की पीठ पर या मेज की एक तरफ फैला दें। प्रत्येक चित्र के पीछे ऊन, कपास या इसी प्रकार की कोई अन्य चिपकने वाली सामग्री चिपका दें। तब तस्वीरों को फ्लेनेलग्राफ पर अच्छी तरह से चिपका दें।

कहानी सुनाते समय बालकों को देखने के लिए चित्र दे दीजिए। चित्रों का प्रयोग पहले कहानी सुनाने से पूर्व, कहानी के पात्रों का परिचय देने के लिए करें और फिर कहानी के बाद उनकी याद दिलाने के लिए करें।

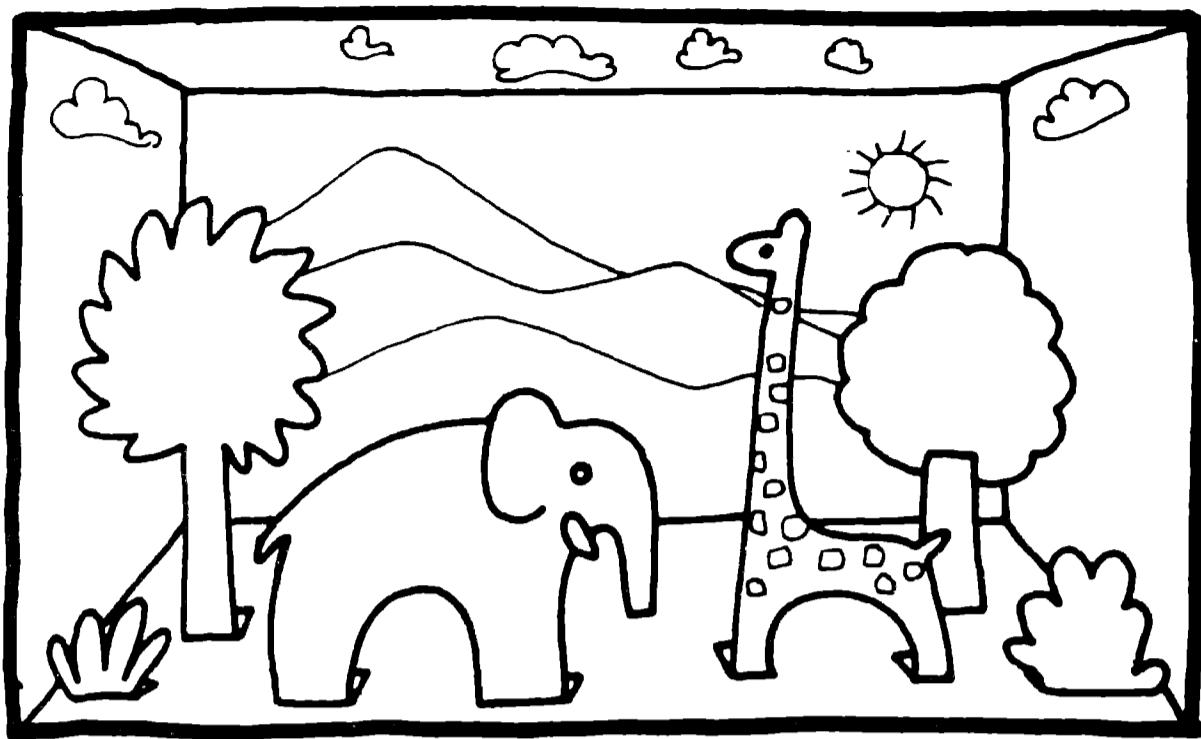
चित्रों को चिपकाने के लिए एक किताब घर पर ही तैयार करें। कुछ मोटे कागजों को लेकर दोहरा मोड़ लें और फिर बीच में से सिल दें। अगर आप चाहें और आपके पास समय हो, तो आप हर कहानी के लिए एक अलग पुस्तक भी तैयार कर सकते हैं।

टिप्पणी : जहां तक हो सके, चार्ट दीवारों पर न लगाएं। दीवारों पर लगे चित्र बालकों के लिए उतने स्पष्ट व प्रभावशाली नहीं होते जितने कि वे चित्र जिन्हें वे हाथ में पकड़कर देख सकते हैं इसके अलावा चार्ट प्रायः इतने भरे हुए होते हैं कि वे बालकों को समझ में नहीं आते। केंद्र में यदि आपके पास कहानियों के कुछ चार्ट हैं तो आप उन्हें काटकर अलग-अलग चित्र बना लें।

डाइओरामा : जैसा कि यहां दर्शाया गया है, एक डाइओरामा तैयार करें। एक पुराना गत्ते का डिब्बा लें, मिठाई या साड़ी का डिब्बा भी ठीक रहेगा। उसके निचले भाग पर रंगों की पृष्ठभूमि के दृश्य बनाएं या चित्र चिपकाएं। तब कोई पतला गत्ता लेकर कहानी के मुख्य पात्रों की रूपरेखाएं बनाएं। इन आकृतियों को काट लें और इन पर रंग करें। इन आकृतियों को दृश्यों के सामने खड़ा करें अथवा पिन या गोंद की सहायता से उन्हें डिब्बे की सतह पर चिपका दें।

अपनी कहानी को रोचक बनाने के लिए आप अनेक अन्य चीजों का भी प्रयोग कर सकते हैं, जैसे :

गुड़िया	खिलौने
मूर्ति	पुस्तकें

संभवतया आप अन्य सहायक वस्तुएं भी सोच सकते हैं।

कठपुतलियां

कठपुतली क्या है, यह एक हिलती-डुलती वस्तु है। यह कोई खिलौना या गुड़िया नहीं है। इसे सजावट के लिए कमरे में नहीं रखा जा सकता। यह खिलौने या गुड़िया की भांति खेलने के लिए भी नहीं है।

यह व्यक्ति, जानवर या किसी वस्तु की तरह **चलती-फिरती, हिलती-डुलती और बोलती** नजर आती है। अर्थात देखने वालों को ऐसा लगता है कि वह चल-फिर रही है। ऐसा लगता है कि कठपुतली बालकों के साथ बोल रही है। बालकों को भी कठपुलती के साथ बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित कीजिए। कभी-कभी कठपुतली को लेकर आप उसे चलाएं और उसकी ओर से स्वयं बोलें। कभी यह काम बालकों को करने दें।

कठपुतली कहानी भी कह सकती है और उसे कहानी का पात्र भी बनाया जा सकता

है। कठपुतली से नाच, गाना और अभिनय भी कराया जा सकता है। आप उसे हर तरह से सजीव बनाएं।

नीचे चार कठपुतलियां दी गई हैं जिन्हें आप स्वयं बना सकते हैं :—

कागज के थैले की कठपुतली

किसी कागज के थैले को लेकर उसे कपड़े या कागज के टुकड़ों से या इसी प्रकार की किसी अन्य रद्दी से भर दें। उस पर चेहरे की रूपरेखा बनाकर उस पर रंग करें अथवा चेहरे की रूपाकृति में उस पर छोटे-छोटे कागज चिपकाएं। कागज के ये टुकड़े अच्छे गहरे रंगों में होने चाहिए, थैले में एक डंडी डालें और थैले के निचले भाग से उसे अच्छी तरह से कसकर बांध दें जिससे वह बाहर न निकल सके। आपकी कठपुतली तैयार है।

कागज की डंडी कैसे बनाई जाए : अगर आपके पास बांस या लकड़ी का कोई लंबा टुकड़ा नहीं है तो आप कागज की डंडी भी तैयार कर सकते हैं। इसके लिए कागज को गोल-गोल घुमाएं। जब वह अच्छी तरह कस जाए तो उसके दोनों किनारों को मोड़कर बांध दें या चिपका दें।

गेंद की कठपुतली

पुराने रबड़ की गेंद पर एक चेहरे की रूपरेखा बनाकर उसमें रंग करें, फिर गेंद में छेद करें और उसमें डंडी डाल दें। रबड़ की गेंद के स्थान पर कई अन्य चीजें भी प्रयोग की जा सकती हैं, जैसे :

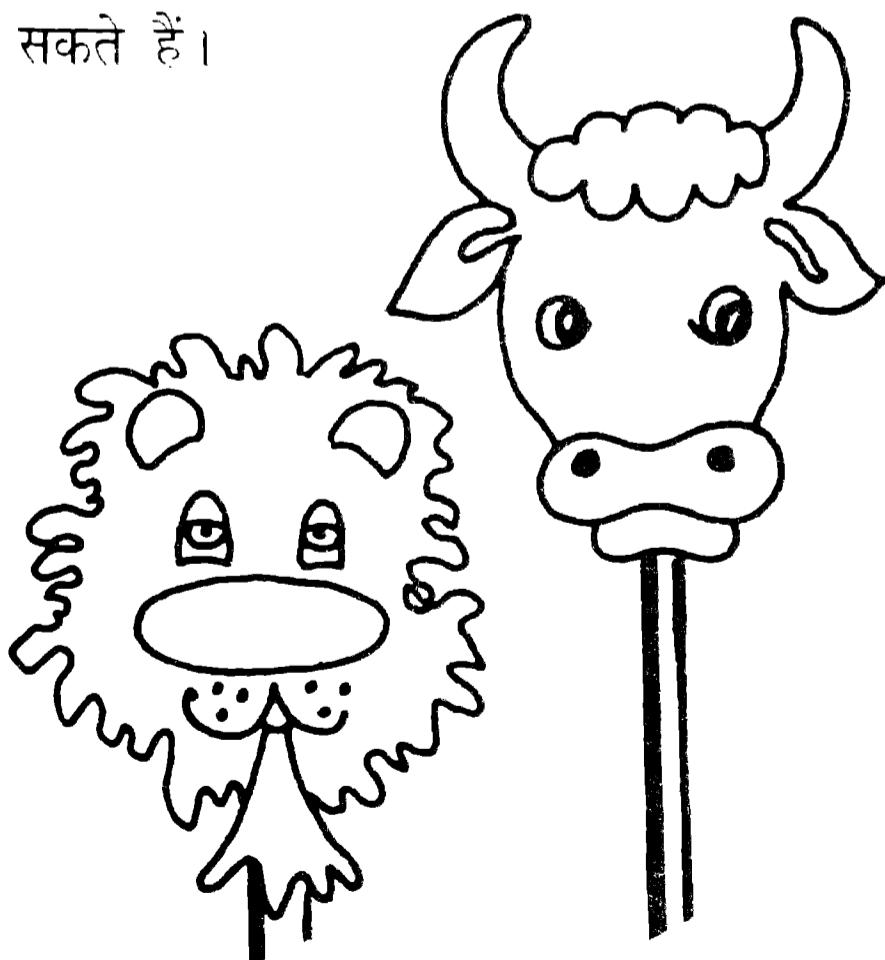
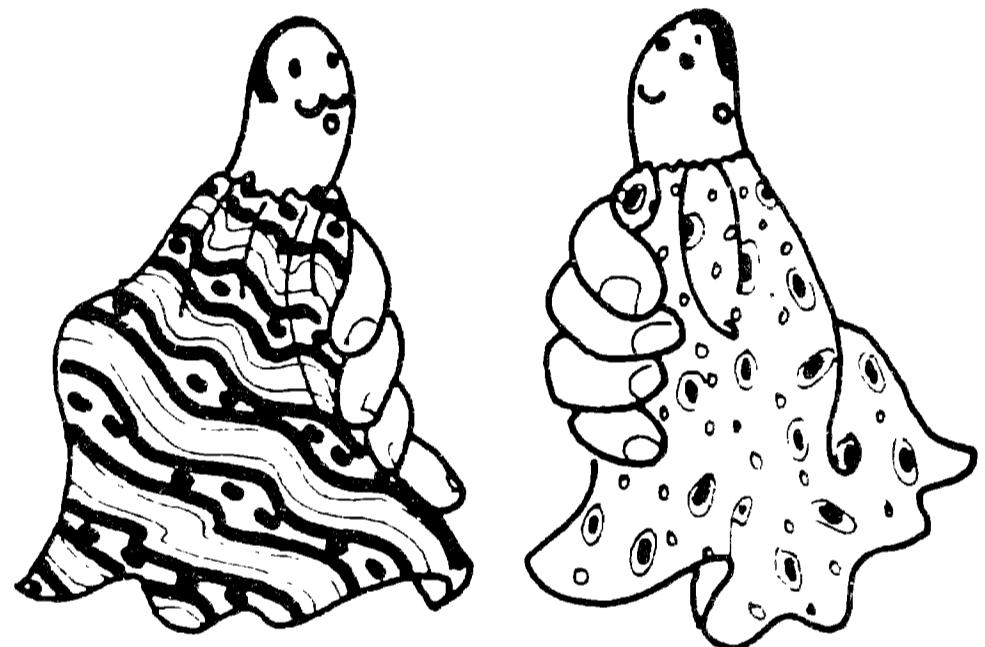
रद्दी कपड़ों या कागज भरा हुआ कपड़े का थैला

रद्दी चीजें
नारियल का खेल
लंबी डंडी वाली करछी
प्लास्टिक की बोतल

इसी तरह के कुछ अन्य पदार्थ आप स्वयं भी सोच सकते हैं।

कठपुतली को वस्त्र पहनाने के लिए कपड़े को दोहरा मोड़ दें। उसे किसी थैले पर चढ़ाकर सी दें, परंतु बीच में से थोड़ा छोड़ दें। अब इस थैले को डंडी पर चढ़ाकर ऊपर चेहरे तक ले जाएं। वहां इसे डंडी के साथ कसकर बांध दें।

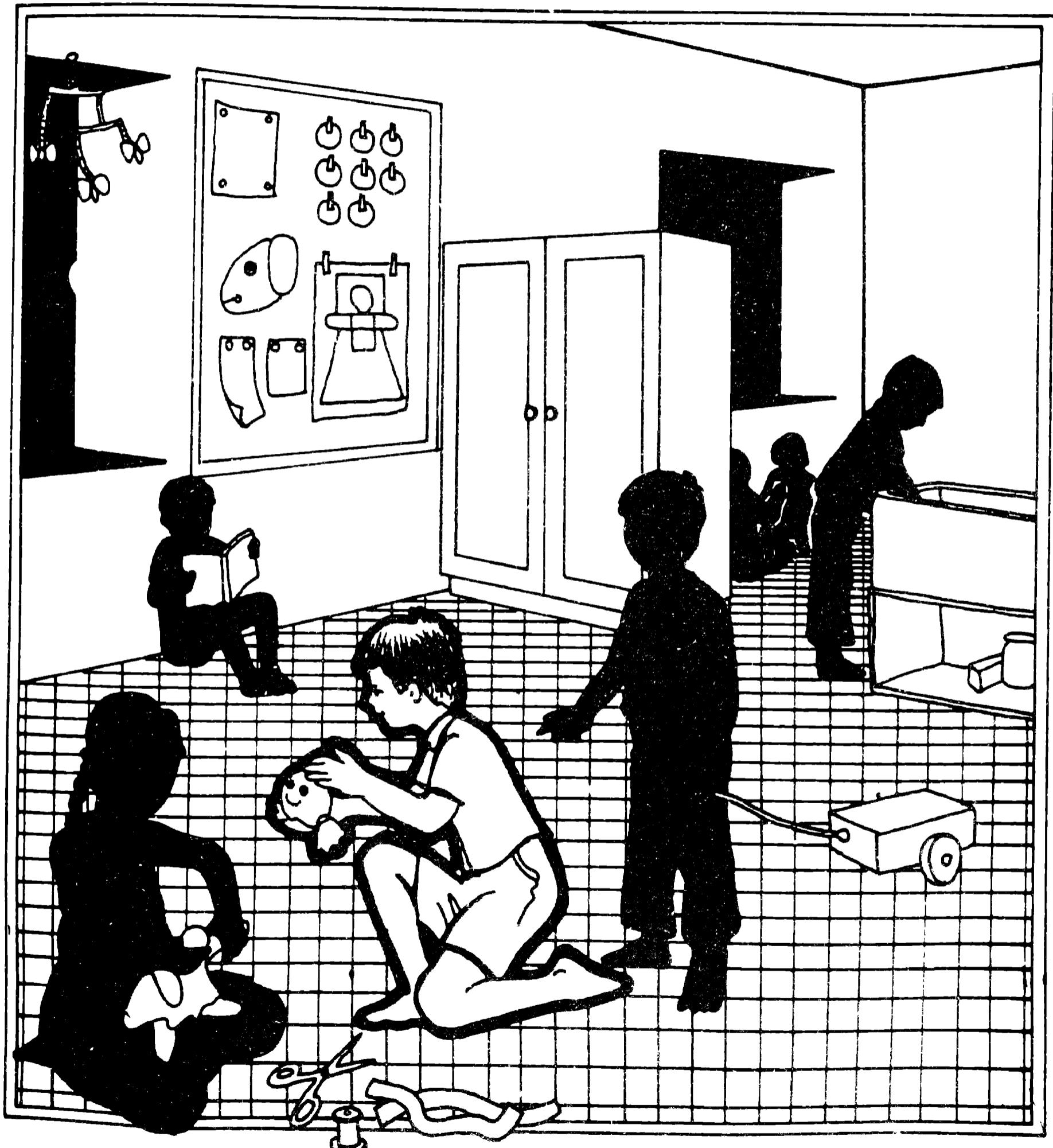
कठपुतलियां, अंगुलियों से

रंगीन पेंसिल, कलम या बॉल पॉइंट लेकर अपनी अंगुली पर चेहरा बनाएं। चेहरे को छोड़कर अंगुलियों को ढक दें। कठपुतली तैयार है। अपने दोनों अंगूठों की कठपुतलियां बनाएं और बाकी अंगुलियों से कोई कपड़ा थाम लें। तब आप की दोनों कठपुतलियां एक-दूसरे के साथ आराम से बातचीत कर सकती हैं। आप अपनी अंगुली पर दियासलाई की डिब्बी चढ़ाकर उस पर भी चेहरा बना सकते हैं।

चपटी कठपुतली

जीव-जंतुओं की आकृति के लिए यह सबसे अधिक उपयुक्त है। किसी पतले गत्ते को लेकर आप उस पर किसी जानवर की रूपरेखा बनाएं और उसे काटकर उस पर रंग कर दें। उसके पीछे गोंद व सेलोटेप से एक पतली चपटी डंडी चिपका दें।

कठिन शब्द

उत्साहित	— बढ़ावा देना, शाबासी देना
अनुकरण	— नकल, अनुसरण, दुहराना
निर्धारित	— चुना हुआ, छंटा हुआ
साहचर्य जोड़े	— साथी, साझेदार, हिस्सेदार
भूमिकाएं	— रूपरेखा, विषय
निरीक्षण	— जांचना, देखना, परखना
पृष्ठभूमि	— आधार
नेतृत्व	— पथ प्रदर्शन, राह दिखाना
फ्लेनेलग्राफ	— तस्वीरें चिपकाने के लिए पट
डाइओरामा	— वह चित्र जिसमें रंग और प्रकाश के परिवर्तन द्वारा दृश्य प्रदर्शित किए जाते हैं।

ज्ञानेन्द्रिय और भावात्मक विकास हेतु खेल-क्रियाएं

ज्ञानेन्द्रिय और भावात्मक विकास हेतु खेल-क्रियाएं

बच्चे जैसे-जैसे बढ़ते हैं, वैसे-वैसे उनका शारीरिक और मानसिक विकास भी होता रहता है। वे निरंतर कुछ न कुछ सीखते रहते हैं। वे सीखते हैं :

देखने से
सुनने से
छूने से और इधर-उधर घूमने से
चखने से
सूंघने से

इन क्रियाओं द्वारा बालकों को भिन्न-भिन्न प्रकार के अनुभव होते हैं। वे कभी अपने अनुभवों पर सोचते हैं और कभी उन्हें अलग-अलग तरीकों से दोहराते हैं। अपने अनुभवों को दोहराने में भी उन्हें नए अनुभव होते हैं। वे तरह-तरह की कल्पना करते हैं और इससे भी उन्हें नए अनुभव होते हैं। वे अपने भावों और विचारों को अभिव्यक्त करना और उन्हें दूसरों तक पहुंचाना भी सीखते हैं। इसके साथ-साथ वे अपने भावों पर नियंत्रण पाना भी सीखते हैं। वे इन्हें कैसे सीखते हैं ?

अपने हाथों से रचनाएं बनाकर (कला आदि द्वारा)
अपनी शारीरिक गतिविधियों से (नृत्य-अभिनय द्वारा)
अपनी आवाज के माध्यम से (संगीत व बातचीत द्वारा)
अन्य प्रकार की मानसिक और शारीरिक क्रियाओं द्वारा

विकास की इस प्रक्रिया में आप बच्चों की काफी सहायता कर सकते हैं। नीचे वे कुछ रीतियां दी गई हैं जिनके द्वारा आप बच्चों की सहायता कर सकते हैं :

अनुभव
कल्पना
अभिव्यक्ति
उनकी ज्ञानेन्द्रियों, बुद्धि और भावों के साथ।

ज्ञानेन्द्रिय क्रीड़ाएं

यहां कुछ ऐसे खेलों का वर्णन किया गया है जिनमें बालक अपनी पांचों ज्ञानेन्द्रियों की सहायता ले सकते हैं। इन खेलों के माध्यम से उन्हें कई प्रकार के नए अनुभव होते हैं और उन पर विचार करने के अवसर भी मिलते हैं।

स्पर्श, स्वाद और गंध

देखने और सुनने की अपेक्षा हम प्रायः स्पर्श, स्वाद और गंध को कम महत्व देते हैं। परंतु यह तीनों ज्ञानेन्द्रियां भी बहुत महत्वपूर्ण हैं और अनेक ऐसे खेल हैं जिनके माध्यम से बालक इनका उपयोग करना भी सीख सकते हैं।

सूंघो और पहचानो : पुराने बेकार कपड़ों को लेकर छोटे-छोटे थैले सी लें या कुछ डिब्बों के ढक्कनों में छोटे-छोटे छेद कर लें। इन थैलों या ढक्कनों में अलग-अलग गंध के कुछ पदार्थ डालें, जैसे प्याज, धनिया, फूलों की पंखुड़ियां, मसाले, रबड़, चमड़ा, चॉक आदि। बालकों की आंखों पर पट्टी बांधकर इनकी गंध से इन्हें पहचानने को कहें। पदार्थों को सूंघकर उन्हें बताना होगा कि वे क्या हैं ? उनसे पूछिए, ''यह क्या है ?'', ''क्या आप किसी अन्य पदार्थ की गंध को भी जानते हैं ?'', ''किस पदार्थ की गंध मीठी होती है ?'', ''क्या किसी पदार्थ की गंध तीखी भी होती है ?''

चख कर पहचानो : मीठा, खट्टा, कड़वा, नमकीन, फीका आदि शब्दों का प्रयोग करते हुए बालकों से अलग-अलग पदार्थों, जैसे गुड़, रोटी, फल, सब्जियां और कुछ स्थानीय खाद्य पदार्थों को छोटी-छोटी कटोरियों में डालने को कहें। बच्चों को आंखें बंद करने को कहें। फिर इनमें से किसी भी एक कटोरी के पदार्थ को बालक के मुंह में डालकर पूछें, ''जानते हो यह क्या है?''—बालक से पूछें कि ''उसने वह कैसे पहचाना?'' फिर किसी दूसरे बालक के मुंह में कोई अन्य पदार्थ डालकर उससे पूछें, ''वह क्या है ?'' स्वाद की विशेषता को बतलाने के लिए हर एक बालक को प्रोत्साहित करें।

छूकर पहचानो : किसी थैली में अलग-अलग शक्लों की या अलग-अलग प्रकार के पदार्थों की कुछ चीजें डालें। ये चीजें कुदरती भी हो सकती हैं, जैसे पत्ते, छोटी-छोटी टहनियां, सीपियां, बीज, पंख, कंकड़-पत्थर इत्यादि और मनुष्य की बनाई हुई भी, जैसे लकड़ी, धातु, कपड़ा, प्लास्टिक, मिट्टी इत्यादि के बने हुए पदार्थ। हर एक बच्चे को बारी-बारी से उस थैली में हाथ डालने दें और फिर किसी एक चीज को स्पर्श करने के बाद उससे पूछें, ''बताइए यह क्या

है ?'', ''चिकना है या खुरदरा?'', ''सख्त है या नरम ?'', ''पैना है या कुंद ?'', ''हल्का है या भारी ?'' इस प्रकार आप बालकों को स्पर्श से पदार्थ को पहचानने में मदद दे सकते हैं।

इनके बारे में बताओ : इस प्रकार की क्रिया का वर्णन अध्याय तीन में पहले भी किया गया है। तब उन्हें केवल यह बतलाने को कहा गया था कि भिन्न-भिन्न पदार्थ क्या हैं और वे किस काम आते हैं, किंतु अब केवल इतना ही नहीं, उन्हें पदार्थों की गंध, स्वाद व स्पर्श के संबंध में भी बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित करें।

खेल, ध्वनि के साथ

बहुत-से खेल ऐसे हैं जो बच्चों को गौर से देखना सिखाते हैं परंतु अनेक खेल ऐसे भी हैं जो उन्हें गौर से सुनना भी सिखाते हैं।

आवाज को पहचानो : अलग-अलग प्रकार की ध्वनि करने वाले कुछ साधारण पदार्थ इकट्ठे करें, जैसे घंटी, झुनझुना, गेंद, लकड़ी के टुकड़े, धातु का प्याला या प्लेट, कागज के टुकड़े, पत्ते, मिट्टी के बर्तन, सीपियां, डंडियां इत्यादि। फिर अलग-अलग तरीकों से इनसे ध्वनि उत्पन्न करें, जैसे धातु की प्लेट या मिट्टी के बर्तन पर डंडी मारें, किसी डिब्बे में कंकड़-पत्थर भरकर उसे हिलाएं, कागज को फाड़ें, दो चमचों को आपस में रगड़ें, पानी को हाथ से छपकें, इत्यादि। ऐसा करने से जो आवाजें होंगी, बालकों से उन्हें पहचानने के लिए कहें, ''यह आवाज किसकी है ?''–''ध्यान से सुनो और बताओ–यह आवाज कैसी है ?'' तब ध्वनि का एक खेल खेलें। बच्चों को एक गोल दायरे में बैठाकर उन्हें अपनी आंखें बंद करने को कहें। जब सब बच्चे आंखें बंद करके आराम से बैठ जाएं तो किसी भी एक पदार्थ की आवाज करें और उनमें से किसी भी एक बालक से उसे पहचानने के लिए कहें। बारी-बारी से सब बच्चों से अलग-अलग चीजों की आवाजें पूछें। जब तक प्रत्येक बालक किसी एक चीज की आवाज को सही तरह पहचान नहीं लेता, इस खेल को खेलते रहें।

ध्वनि क्रम बताओ : ''आवाज को पहचानने'' के खेल की भांति, इस खेल में भी बच्चों को बहुत-से इकट्ठे किए हुए पदार्थ दिखाएं और उन्हें उनकी आवाजों अर्थात ध्वनियों को सुनने दें। फिर उनसे आंखें बंद करने को कहें। अब किन्हीं तीन चीजों को लेकर बालकों को उनकी ध्वनि सुनाएं और बच्चों को बारी-बारी से उन्हें सही क्रम में बताने के लिए कहें। फिर उनमें से कोई भी बालक खड़ा होकर उन तीनों आवाजों को सही क्रम से दोहरा सकता है।

कौन बोला : प्रत्येक बालक पहले कुछ बोलता है और अन्य बालक उसकी आवाज को ध्यान से सुनते हैं। फिर किसी एक बालक को कमरे से बाहर जाने के लिए कहा जाता है। उसकी अनुपस्थिति में शेष बालकों में से किसी एक को "बोलने" के लिए निश्चित कर लेते हैं। फिर बाहर भेजे हुए बालक को अंदर बुला लिया जाता है और उसे आंखें बंद करने को कहा जाता है। तब जिस बालक को बोलने के लिए निश्चित किया गया था, उसे बोलने के लिए कहा जाता है। जितने समय तक वह बोलता रहे, बाहर से आए बालक की आंखें बंद रहनी चाहिए। तब उससे पूछें, "बोलने वाला कौन था ? आपने यह आवाज कैसे पहचानी ? आवाज की दिशा से या आवाज की विशेषता से?"

इस खेल में बोलने के स्थान पर गाने के लिए भी कहा जा सकता है। इसमें एक बालक गाता है और दूसरे बालक से, जिसकी आंख पर पट्टी बंधी होती है, पूछा जाता है, "कौन गा रहा था ?"

आवाजें शरीर की : हम अपने शरीर से ही कितने प्रकार की आवाजें पैदा कर सकते हैं। बच्चों से जब तक नए-नए सुझाव मिलते रहें, यह खेल जारी रह सकता है। बालकों को पहले शुरू-शुरू में आपके सुझावों की आवश्यकता होती है, बाद में वे स्वयं खेल को आगे बढ़ा सकते हैं। शरीर से आवाजें उत्पन्न करने के लिए वे उछल सकते हैं, ताली बजा सकते हैं, हाथों को मल सकते हैं, अपने किसी अंग को जोर से थपक सकते हैं, जुबान से टक-टक कर सकते हैं, होठों से आवाजें निकाल सकते हैं, सीटी बजा सकते हैं, इत्यादि। आप स्वयं भी इस प्रकार के अनेक अन्य खेल सोच सकते हैं।

चुपचाप खेल : बालकों को एक गोल दायरे में बैठाकर, उन्हें आंखें बंदकर चुपचाप बैठने के लिए कहा जाता है। एक मिनट तक उन्हें इसी तरह चुपचाप बैठे रहने दीजिए और फिर पूछिए, "उस समय क्या सुनाई दिया था?" दायरे में बैठे एक-एक बच्चे के पास जाकर उससे पूछें और वह जो बताए, उसे ध्यान से सुनें।

आवाजें आस-पड़ोस की : बालकों से कहें कि वे थोड़े समय के लिए बाहर आंगन में घूमें या अगर सभव हो तो आस-पड़ोस में चक्कर लगा आएं और उन्हें बाहर जो-जो आवाजें सुनाई दें, उन्हें याद रखने की कोशिश करें। देखिए बालक कितनी आवाजें याद रख सकते हैं ? जैसे ही वे कमरे में आएं, उन्हें उन आवाजों को बताने के लिए कहें जो उन्होंने बाहर सुनी थीं। क्या बालक चलते-फिरते समय चुप रह सकते हैं ? क्या उन्हें याद रहता है कि उन्होंने ये आवाजें कहां सुनी थीं ?

ताल, संगीत और गति

बच्चों को ताल, संगीत और गति से स्वाभाविक प्यार होता है। इनसे बच्चों को नए अनुभव होते हैं और साथ में उनकी रचनात्मक क्षमता, भावनाओं और विचारों को भी अभिव्यक्ति मिलती है। बच्चों के साथ अनेक प्रकार से तालबद्ध क्रियाएं की ज़ा सकती हैं। यहां तालबद्ध क्रियाओं के पांच तरीकों का वर्णन किया गया है।

तालमय क्रियाएं

ताल को दोहराना : ताल में कोई भी साधारण ध्वनि करें, जैसे दो बार जल्दी-जल्दी ताली बजाकर, फिर थोड़ी देर में एक ताली बजाएं। बच्चों से भी अपने साथ इसी तरह ताली बजाने के लिए कहें। जब तक सब बच्चे एक साथ एक ताल में तालियां न बजाने लगें, इसे करते जाइए। आप चाहें तो इस खेल में अदल-बदल भी कर सकते हैं, जैसे तालियों के स्थान पर पैरों को धरती पर मारना। धीरे-धीरे इन सरल तालमय क्रियाओं को अधिक कठिन क्रियाओं में भी बदला जा सकता है।

गति, ताल में : पहले किसी भी साधारण ताल को निश्चित कर लें और फिर उस ताल के साथ अपने शरीर को अलग-अलग ढंग से हिलाएं-डुलाएं, जैसे कभी शरीर को बाईं से दाईं ओर तथा दाईं से बाईं ओर घुमाएं, या आगे से पीछे और पीछे से आगे को झुकें, अथवा बांहों को घुमाएं या एक टांग पर खड़े होकर दूसरी टांग को ताल में घुमाएं, इत्यादि। बच्चों को यह गतिविधियां दिखाकर, उन्हें अपनी इच्छा से किसी भी गतिविधि को अपनाने दें। आवश्यक केवल यही है कि वह गति ताल में हो। ताल को कभी तेज किया जा सकता है और कभी धीमा भी। ताल में अन्य परिवर्तन भी किए जा सकते हैं।

तीव्र और मंद : बालकों का मुंह एक दिशा में कर उन्हें एक दायरे में खड़ा कीजिए। ताल के साथ ताली बजाएं और बालकों से ताली की लय के साथ चलने को कहें। ताल जब मंद हो तो वे धीरे-धीरे चलें और जब ताल तेज हो तो वे जल्दी-जल्दी चलें और ताल के बहुत तेज हो जाने पर वे भागने लगें। तालियों की गति में परिवर्तन करते जाएं। और साथ में उन्हें कभी जोर से बजाएं और कभी हल्के से, जिससे कि वे ऊंची और धीमी आवाजों के अंतर भी सीख जाएं।

शारीरिक वृंदवादन : "शारीरिक ध्वनियों" का वर्णन इस अध्याय में पहले भी किया जा चुका है। उसी क्रिया को लेकर शारीरिक वृंदवादन अर्थात "बैंड" की रचना भी की जा सकती है। इसके लिए बालकों को चार-चार या पांच-पांच के समूहों में बांट दें और प्रत्येक समूह से कोई

विशिष्ट प्रकार की ध्वनि करने को कहें, जैसे कोई मुंह से सीटी बजाए, कोई दांतों को किटकिटाए, कोई तालियां बजाए और कोई हाथों को मले। प्रत्येक समूह को ताल में अपनी ध्वनि करने का अभ्यास कराने के बाद उन्हें बारी-बारी से अपनी ध्वनि करने को कहें। जब वे इसे सफलतापूर्वक कर लें, तब उन सब ध्वनि-समूहों को एक साथ ताल में अपनी-अपनी ध्वनि करने को कहें– शारीरिक वृंदवादन तैयार है।

ताल-कथा : यह खेल बहुत कुछ उसी प्रकार का है जिसका वर्णन अध्याय चार में ध्वनि और क्रिया के अंतर्गत किया गया है। इसके लिए बच्चों को कोई प्रचलित कहानी सुनाइए और कहानी सुनाते समय उन स्थानों पर रुक जाइए जहां पर कोई विशेष ध्वनि या क्रिया करनी होती है। उन स्थानों पर बच्चों को ताल में आवाज या क्रिया करने दीजिए, जैसे लोमड़ी भागती हुई, वर्षा आई टप-टप।

संगीत वाद्य

संगीत और ताल के लिए कुछ संगीत साधनों अर्थात वाद्यों की आवश्यकता होती है। बच्चों के आनंद को बढ़ाने के लिए तालमय ध्वनि की रचना कई प्रकार से की जा सकती है। इसके लिए महंगे वाद्य की आवश्यकता नहीं होती। कुछ वाद्य बहुत सस्ते होते हैं और आसानी से उपलब्ध होते हैं, जैसे :

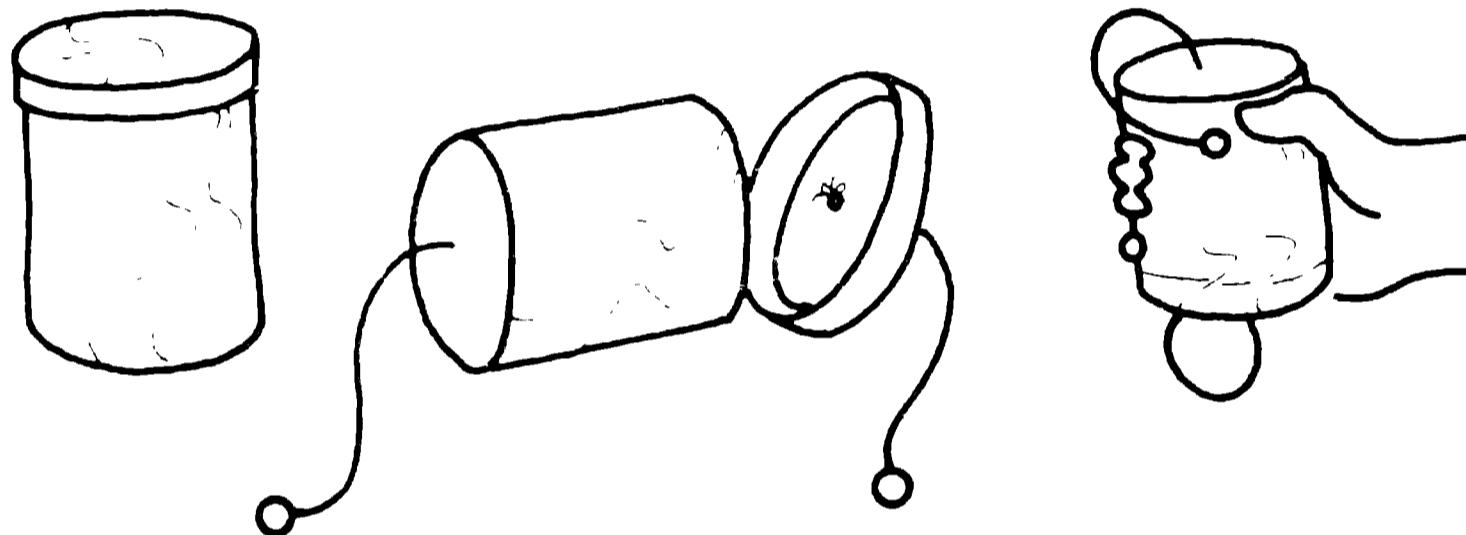
ढोलक	ढपली	डमरू	मंजीरा	घंटियां
खड़ताल	बांसुरी	घुंघरू	बिगुल या पाइप	इकतारा

हो सके तो इनमें से कुछ खरीद लें।

कुछ उपकरण बहुत आसानी से बनाए जा सकते हैं, जैसे :

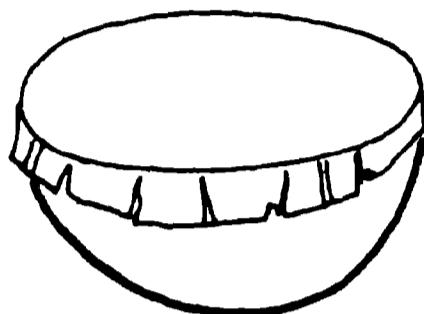
झुनझुना : इन्हें बनाने के लिए खाली टीन के डिब्बों में, कंकड़-पत्थर, बीज, छोटे-छोटे तिनके, कंचे, रेत आदि भर लें।

मंजीरा : नारियल के दो खोल लें। उनमें एक-एक छेद करें और उन दोनों खोलों को एक पक्के डोरे में पिरो दें। डोरे के दोनों सिरों पर अच्छी पक्की गांठ लगा दें जिससे कि डोरा उनमें लगा रहे।

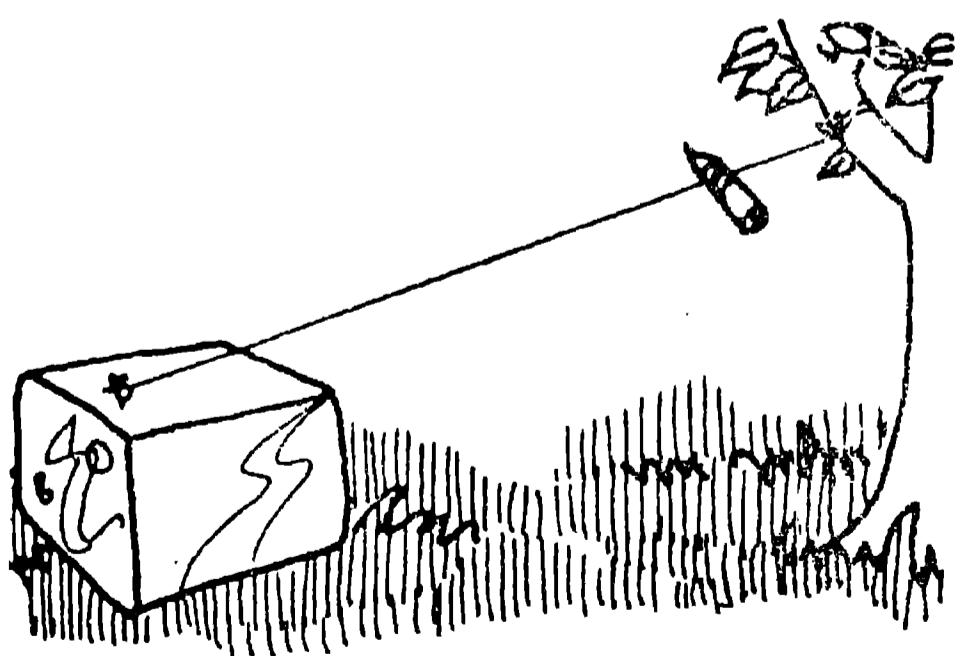
इकतारा : किसी रबर बैंड या लंबी तार को दो कीलों अथवा खूंटियों के बीच खींचकर बांध दें।

डमरू : किसी बहुत अच्छे ढक्कन वाले टीन के गोल डिब्बे को लें। उसके बीच में आमने-सामने दो छेद करें। इन छेदों में एक-एक पक्का डोरा डालें। डोरे में डिब्बे के भीतर की ओर से गांठ लगा दें जिससे वह अपनी जगह पर टिका रहे। डोरे के दूसरे किनारों पर मनके या घुंघरू बांध दें। डमरू तैयार है। इसे हाथ में थाम कर हिलाने से मनके या घुंघरू डिब्बे के ढक्कन और तले से टकराएंगे और डमरू बजने लगेगा।

खड़ताल : घुंघरू, मनके, बीज, सीपियां, बोतलों के ढक्कन या इसी प्रकार के कुछ अन्य पदार्थ लेकर उन्हें किसी पक्की मोटी तार में पिरो दें, या उन्हें किसी ऐसी पतली डंडी या हरे बांस में पिरो दें जिसे आसानी से झुकाया या मोड़ा जा सके।

घंटा : रस्सी के साथ किसी भी धातु की प्लेट या थाली को बांध दें। उस पर लकड़ी या चम्मच मारने से घंटा बजेगा।

जलतरंग : एक ही माप के तीन-चार गिलास अथवा मिट्टी या चीनी के प्याले लें और अलग-अलग मात्रा में उनमें पानी डालें। इन गिलासों या प्यालों पर धातु के चम्मच को मारने से अलग-अलग प्रकार की ध्वनि सुनाई देगी।

ढपली : कम गहरे और कच्ची मिट्टी के प्याले को लेकर उसके मुंह पर कागज चिपकाएं। कागज को अच्छी तरह खींचकर चिपकाएं। ढपली तैयार है, इसे केवल अपनी अंगुलियों से ही बजाएं।

बांसुरी : किसी पतले कागज को लेकर, उसे गोल-गोल मोड़कर उसका एक पतला-सा रोल तैयार कर लें। एक किनारे पर उसे v की शक्ल में काट लें और हल्का-सा दबाकर चपटा कर लें। आपकी बांसुरी तैयार है। बांसुरी की लंबाई को कम करने से उसके तारत्व को कम किया जा सकता है। बांसुरी को सूखे सरकंडे और बांस से भी बनाया जा सकता है।

इकतारा : ध्वनि-बक्स की सहायता से आप अच्छा इकतारा बना सकते हैं। इसे बनाने के लिए बड़े नारियल का खोल अथवा सूखी लौकी या घी का पुराना टिन लीजिए। इसमें एक तरफ छेद बना दें और उसमें डोरा डालें। डोरे के स्थान पर रबर या तार का भी प्रयोग किया जा सकता है। डोरे पर गांठ लगा दें जिससे वह उसके साथ-साथ लगा रहे, बाहर फिसल न आए। धागे के दूसरे किनारे को पेंसिल, फुट्टे या लकड़ी के टुकड़े की सहायता से खींचकर दीवार पर लगी कील से बांध दीजिए। वाद्य-तंतु तैयार हो गया। अब इस तंतु को खींचें और छोड़ें। इसे कम या अधिक खींचने से अलग-अलग प्रकार की

ध्वनियां सुनाई पड़ेंगी।

ताल वाद्य-वृंद : इन सब वाद्यों को लेकर एक बैंड तैयार किया जा सकता है। जिस प्रकार शारीरिक वृंदवादन की रचना की जाती है, उसी प्रकार इन वाद्यों की ध्वनियों से ताल-बैंड की रचना की जा सकती है। इन वाद्यों को आप गाते, नाचते या किसी भी अन्य ताल-क्रिया को करते समय बजा सकते हैं।

सोचिए और इस तरह के कुछ अन्य वाद्यों की रचना स्वयं कीजिए।

गतिमय क्रियाएं

शब्द ही विचारों और भावों को व्यक्त करने का एक मात्र साधन नहीं हैं। बच्चे अपनी क्रियाओं अथवा शारीरिक गतिविधियों से भी अपने विचारों और भावों को व्यक्त करते हैं। अब नीचे पांच ऐसी क्रियाएं प्रस्तुत की गई हैं जिनसे बालकों को अपने भावों और विचारों को अभिव्यक्त करने में प्रोत्साहन मिलता है।

मैं क्या कर सकता हूं ? : बच्चों को किसी खुले कमरे या आंगन में बैठाएं। उन्हें आरंभ या समाप्त का निर्देशन देने के लिए सीटी या किसी अन्य वाद्य को तैयार रखें। और तब बालकों से अलग-अलग प्रकार की गति करने अर्थात अपने शरीर को अलग-अलग प्रकार से हिलाने को कहें, जैसे "जितना ऊपर उठ सकते हो, उठो", "अपने हाथों और पांवों के बल चलो", "जमीन पर लुढ़को", "शरीर को एक दिशा से दूसरी दिशा की ओर घुमाते जाओ", "अपने बाएं पैर को दाईं ओर ले जाओ" इत्यादि। बच्चों को यह गतियां मिलकर करनी होती हैं। आप चाहें तो ताल का प्रयोग भी कर सकते हैं। अपने निर्देश को अदलते-बदलते रहें जिससे बालक नई धारणाओं को ग्रहण करना भी सीख जाएं, जैसे ऊपर-नीचे, दायां-बायां, तेज-मंद, भारी-हल्का, ऊंचा-धीमा आदि शब्दों का प्रयोग। खेल को मनोरंजक बनाए रखने के लिए अपने निर्देशों में तरह-तरह के परिवर्तन करते रहें, जैसे तेज गति के बाद धीमी गति, ऊपर उठने के बाद झुकने की गति, इत्यादि।

शरीर से आकृतियां बनाना : इस खेल के नियम भी लगभग वैसे ही हैं जैसे "मैं क्या करूं ?" खेल के नियम। परंतु इस खेल में, बालक अपने शरीर से तरह-तरह की शक्लें अर्थात आकृतियां बनाते हैं। उन्हें निर्देश दिए जाते हैं, जैसे "गेंद की तरह फिसलें", "पेड़ की तरह फैलें", "खंभे की तरह सीधे हो जाएं", "नुकीला पत्थर बन जाएं", "पहाड़ की चोटी की तरह ऊपर उठें" इत्यादि। आसपास जो पदार्थ हों, बालकों से उनकी आकृतियां बनाने के लिए भी कहा जा

सकता है। बाद में उनसे अपने-अपने शरीर से अलग-अलग अंक या अक्षर बनाने के लिए भी कहा जा सकता है। कभी-कभी दो बालकों को मिलकर एक आकृति बनाने के लिए भी कहा जाता है।

चलें, इस भांति... : इस खेल को अध्याय चार में वर्णित खेल "आओ, हम बनें" की भांति खेला जा सकता है। बालकों को निर्देश के अनुसार जानवर या किसी अन्य पदार्थ की तरह चलना होता है, जैसे "अब पक्षी के रूप में चलो, अब मछली की तरह तैरो, और अब रेलगाड़ी की तरह आगे बढ़ो।" इन गतियों को बालक एक साथ करते हैं। खेल को मनोरंजक बनाए रखने के लिए निर्देशन में परिवर्तन करते रहना और समय-समय पर ताल को बदलना अच्छा रहता है। इन गतिविधियों को शुरू या समाप्त करने का निर्देशन सीटी से दें। खेल के नियम सीख जाने पर बालक बारी-बारी से स्वयं भी निर्देशक बन सकते हैं।

ध्वनि के अनुरूप गति करना : बालक जब ऊपर वर्णित खेलों को कई बार खेल लेते हैं और इन खेलों के नियमों से अच्छी तरह परिचित हो जाते हैं, तो उन्हें अलग-अलग ध्वनि पर अलग-अलग प्रकार की क्रिया करने को कहा जाता है जैसे बादलों के लिए हल्की-धीमी आवाज करें, रेलगाड़ी के लिए तेज-तेज आवाज और हाथी के लिए भारी आवाज। बच्चों को समझा दें कि उन्हें किस ध्वनि के साथ कौन-सी गति करनी है।

अब खेल शुरू कीजिए। पहले ध्वनि बजाएं। बच्चों को ध्यान से आवाज सुनकर उसके अनुरूप गति करनी होती है। ध्वनि में परिवर्तन कर दें, बच्चों को उसी के अनुरूप गति करनी होगी। देखते ही देखते बालक नाचने लगेंगे। अथवा आप उन्हें कोई कहानी सुनाएं और कहें कि कहानी के बीच में उन्हें जैसी ध्वनि सुनाई दे, उसी के अनुरूप वे अपने शरीर से क्रियाएं करें।

भूलभुलैया में से गुजरना : बालकों के लिए भूलभुलैया का निर्माण करें। जो भी पदार्थ आसानी से उपलब्ध हों, उनसे भूलभुलैया की रचना की जा सकती है, जैसे ड्रम, स्टूल, चौकियां, फट्टे, रस्सी, टायर, कपड़ा, कागज, चॉक, बाक्स इत्यादि। इन्हें कमरे में अलग-अलग तरीके से लगा दें। बालक एक पंक्ति बनाकर अपनी-अपनी बारी पर खेलें। जब एक बालक भूलभुलैया में से बाहर आ जाए,

तब दूसरा बालक उसमें प्रवेश करे। भूलभुलैया में प्रवेश करने से पहले बालक को यह बता देना आवश्यक है कि उसे भिन्न-भिन्न संगमों पर क्या-क्या करना है, जैसे उसे कहां "स्टूल फांदना है", कब "रस्सी के नीचे से निकलना है", कब "रेखा पर चलना है", और किन "दो ड्रमों के बीच उछलना है" इत्यादि। दूसरे बालक को इससे कुछ भिन्न निर्देश दें। बच्चों की गति पर नियंत्रण पाने के लिए ताल का प्रयोग करें। ताल को कभी धीमा करें और कभी तेज। कुछ समय के बाद कोई भी बालक निर्देशक का कार्य कर सकता है।

नृत्य : बालकों को लोक नृत्य तथा कुछ अन्य प्रचलित स्थानीय नृत्य सिखाएं।

रचनात्मक नाटक

जिन तीन तत्वों अर्थात अनुभव, कल्पना और अभिव्यक्ति का ऊपर वर्णन किया गया है, रचनात्मक नाटकों में वे सब मिले रहते हैं। रचनात्मक नाटकों में बालक अपने अनुभवों और कल्पना के आधार पर अपने आपको अभिव्यक्त कर सकते हैं। अपने पहले अनुभवों के आधार पर वे ताल, गति, ध्वनि, गीत और नृत्य की सहायता से नए अनुभवों की रचना करते हैं। रचनात्मक नाटकों द्वारा उनके शरीर, मन और भावनाओं की अभिव्यक्ति होती है। रचनात्मक नाटकों की कुछ प्रारंभिक स्थितियां इस प्रकार हैं :

खेल, तीन वस्तुओं का

किन्हीं तीन सामान्य पदार्थों को लें किंतु वे एक-दूसरे से भिन्न यानी अलग-अलग प्रकार के होने चाहिए, जैसे पेड़, बर्तन और कंघी। अथवा बालकों को स्वयं किन्हीं तीन पदार्थों को चुनने दीजिए। इन वस्तुओं के स्थान पर आप कोई तीन अलग-अलग चित्र भी ले सकते हैं। तीन वस्तुओं में से किसी भी एक वस्तु को लेकर कहानी की रचना करना प्रारंभ करें। उदाहरणार्थ कहिए, "एक जंगल में, एक बहुत बड़ा, पीपल का पेड़ था।" जैसे-जैसे आप कहानी कहते जाएं, बच्चे उसका अभिनय करते जाएं, अर्थात वे पेड़ बनें, पेड़ की तरह हिलें, आवाजें करें। आप कहानी को आगे बढ़ाएं और शेष दोनों पदार्थों को भी कहानी में सम्मिलित कर लें। जैसे "एक स्त्री कुएं की ओर जा रही थी। उसके सिर पर एक बर्तन था। वह बहुत थकी हुई थी। अतः आराम करने के लिए वह एक पेड़ के नीचे बैठ गई।" आप अपनी कहानी को तब तक कहते जाएं जब तक वह पूरी न हो जाए। बच्चों को भी अपनी कल्पनानुसार कहानी में बातें जोड़ने दें और उनका अभिनय करने दें। बीच-बीच में उनसे प्रश्न भी पूछिए। इस प्रकार के नाटकों में सब बालक एक साथ अभिनय करते हैं और वे कहानी के सभी अंशों

का अभिनय करते हैं।

सामूहिक अभिनय

बच्चों को कोई ऐसी कहानी सुनाएं जो बहुत प्रचलित हो। अभिनय हेतु उन्हें अनेक समूहों में बांट दें। प्रत्येक समूह से कहानी के किसी विशिष्ट भाग का अभिनय करने को कहें, जैसे "भेड़िया और सात बकरियों" की कहानी में एक समूह भेड़िया बन सकता है, दूसरा मां-बकरी और तीसरा शिशु-बकरियां। अब आप कहानी को धीरे-धीरे कहना आरंभ करें। जैसे-जैसे आप कहानी कहें, सब बालक-समूह शब्दों, गति व ध्वनि के साथ अपने-अपने भागों का अभिनय करते जाएं। कहानी में जहां कहीं गाना गाया जा सके, उन्हें गाने के लिए प्रोत्साहित करें।

खेल, पदार्थों के

बालकों को एक गोल दायरे में बैठाएं और किसी साधारण-सी वस्तु को दायरे के बीच रख दें और बच्चों से कहें कि वे उस पदार्थ को लेकर अपनी-अपनी बारी से "कुछ करें", "कुछ बनें", या "कुछ कहें"। उदाहरण के रूप में, दायरे के बीच में यदि छड़ी है तो बालक उसे उठाकर कोई भी एक भूमिका कर सकता है, जैसे बूढ़ा आदमी, अंधा व्यक्ति, घोड़े को भगाता हुआ गाड़ीवान, कपड़े धोती हुई स्त्री, बोझा उठाए हुए मुसाफिर, पुलिस का सिपाही, फौजी, चौकीदार, नावचालक इत्यादि। एक बालक के अभिनय के बाद दूसरा बालक उसी वस्तु को उठाकर कोई अन्य भूमिका करता है जिसकी क्रियाएं पहले बालक के अभिनय से भिन्न होनी चाहिए। बच्चों को सहायता देने के लिए उनसे प्रश्न पूछें और उन्हें उनके पहले अनुभवों या जानकारी की याद दिलाएं। इससे उनकी कल्पना को प्रोत्साहन मिलता है। बालक अभिनय देखते हैं और प्रायः बतला सकते हैं कि "वह कौन है", परंतु कभी-कभी बालकों को यह स्वयं भी बताना पड़ता है कि "वह कौन है"। इस खेल के लिए आप बर्तन, पकड़ा, संदूक आदि कुछ भी प्रयोग कर सकते हैं। पदार्थों के विषय में आप स्वयं भी सोच सकते हैं।

नाटकीय खेल

बच्चे मुक्त भाव से खेलना चाहते हैं। खेल-खेल में वे दूसरों की नकल करते हैं, उनके अनुभवों का अभिनय करते हैं। इसके लिए केवल कुछ साधारण वस्तुएं और उचित परिवेश चाहिए जैसे घर-घर या दुकान के खेल में बच्चों को यदि कुछ साधारण डिब्बे आदि मिल जाएं तो वे अपनी कहानी स्वयं बना लेते हैं और उससे नाटकीय खेल भी रच लेते हैं।

घर-घर खेलना

'घर-घर' खेलने के लिए एक मेज मिल जाना ही काफी है। उसकी तीन दिशाएं कपड़े से ढकी होनी चाहिए। अथवा दो स्टूलों पर एक फट्टा रखकर और उस पर कपड़ा डालकर भी घर तैयार हो जाता है। लकड़ी का बक्स या गत्ते का बड़ा डिब्बा भी घर का काम दे सकता है। उसमें खेलने के कुछ बर्तन, गुड़िया और कपड़ों के टुकड़े रख दें। इस घर में बालक खाना बनाने, भोजन करने और बच्चों को खिलाने-पिलाने के सब काम कर सकते हैं। इस घर में ऐसी चीजें भी रखी जा सकती हैं जिन्हें आप और बच्चे आसानी से बना सकते हैं, जैसे मिट्टी के फल व सब्जियां, मनकों के हार, दियासलाई की खाली डिब्बियों से बना फर्नीचर इत्यादि।

दुकान-दुकान खेलना

दो ईंटों, बक्सों या डिब्बों पर एक फट्टा-भर रखने से काउंटर तैयार हो जाता है और तराजू के लिए चाहिए डिब्बों के दो ढक्कन, नारियल के खोल या मिट्टी के दो प्याले, कुछ धागा। अब एक फुटा दुकान तैयार है। अनाज अथवा पंसारी की दुकान के लिए बालक प्रायः कंकड़-पत्थर, कंचे, रेत, अनेक और तरह-तरह की शक्लों व रंगों की सीपियां इकट्ठी कर, उन्हें टीन के छोटे-छोटे डिब्बों आदि में डाल लेते हैं। फल और सब्जी की दुकान के लिए मिट्टी के फल व सब्जियां बनाकर उन पर रंग करें। दर्जी की दुकान के लिए कपड़े के छोटे-छोटे टुकड़े, धागे और रीलें काफी हैं।

डाक्टर-डाक्टर खेलना

कमरे के किसी किनारे पर सफेद कपड़ा टांग देने से डाक्टर का कमरा तैयार हो जाता है। रंगीन पानी से भरी प्लास्टिक की बोतलें दवाइयों का काम देती हैं। चाक, मिट्टी आदि से दवाइयों की गोलियां और नर्सों के लिए कागज की टोपियां भी तैयार की जा सकती हैं। थोड़ी-सी रूई और कपड़े के टुकड़े पट्टी करने के लिए काफी हैं। खिलौनों की दुकान से स्टेथोस्कोप भी मिल जाता है। और अगर वह न मिले तो उसे कुछ छोटी-मोटी चीजों से घर पर भी बनाया जा सकता है।

निम्नलिखित खेलों के लिए उपयुक्त परिवेश कैसे तैयार किया जा सकता है, जरा सोचिए :

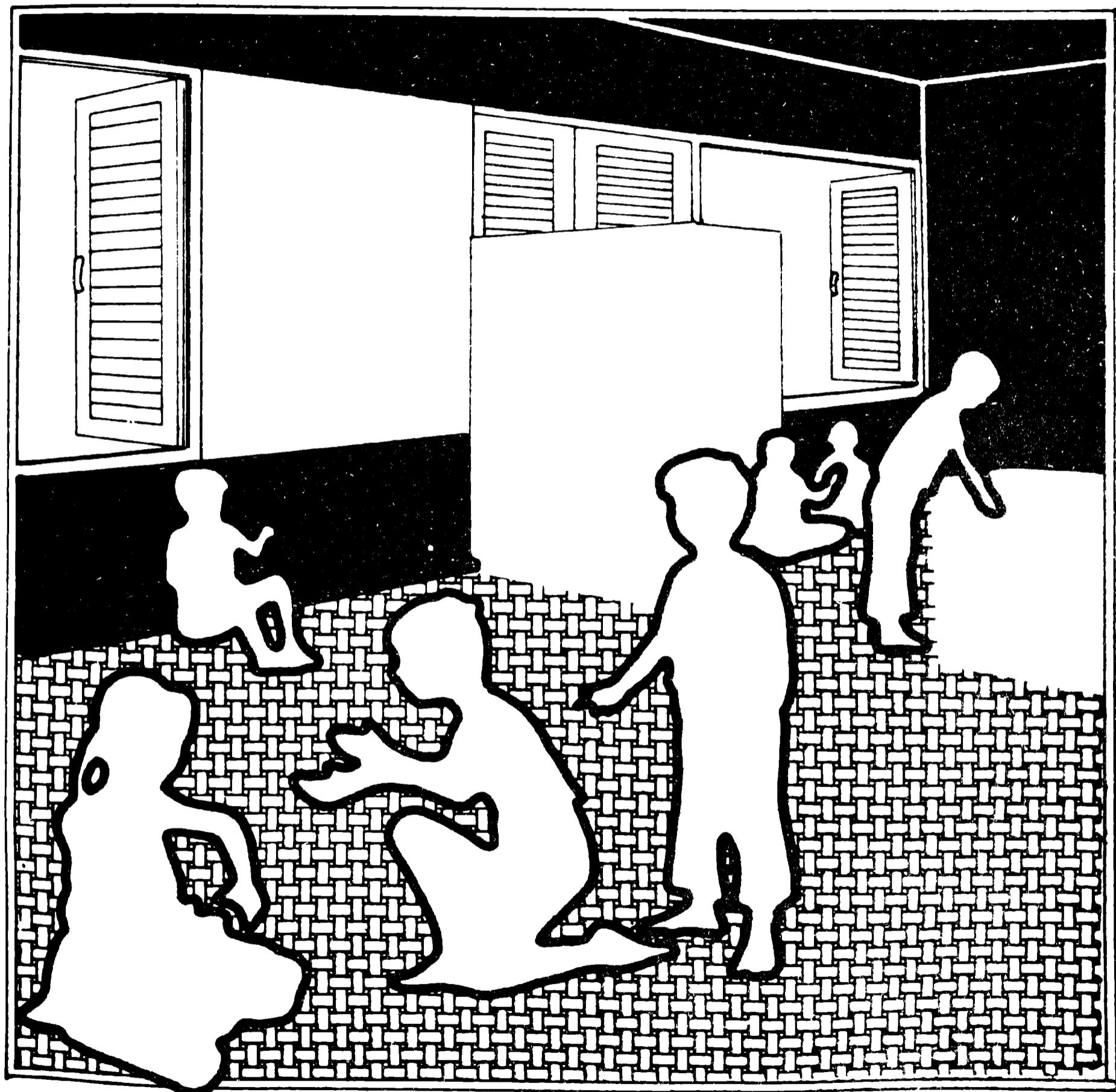
गुड़िया का विवाह
त्यौहार

डाकखाना
रेलवे-स्टेशन
बस

बच्चे और किन-किन स्थितियों से परिचित हैं ? क्या आप उनके लिए कमरे में कोई अलग जगह तैयार कर सकते हैं ? उस जगह को आप बच्चों के लिए सजाकर उसे बच्चों पर छोड़ दीजिए। बालक अपने विचारों और कल्पना से वहां पर अपने खेलों को स्वयं आगे बढ़ा लेंगे।

कठिन शब्द

अभिव्यक्त – जताना, प्रकट करना
नियंत्रण – काबू, रोक, संयम
गतिविधियां – कार्यकलाप, सक्रियता
प्रक्रिया – रीति, कार्यप्रणाली
तालबद्ध – लयात्मक, लय संबंधी, सामंजस्यपूर्ण
वाद्य – बाजा
प्रचलित – जिसे आमतौर पर जाना जाता है।

शारीरिक विकास के लिए खेल व क्रीड़ा

विकास हेतु रचनात्मक क्रियाएं

बच्चों को रचनात्मक खेल खेलना यानी अपने हाथों से नए-नए पदार्थ बनाना बहुत अच्छा लगता है। रचनात्मक खेल खेलते समय, बालक अपनी ज्ञानेन्द्रियों द्वारा अपने परिवेश अर्थात आसपास की *खोज* करते हैं, उसे देखते और समझते हैं। इससे उनकी जानकारी बढ़ती है, उन्हें नए *अनुभव* होते हैं, उनकी *कल्पना* का विकास होता है। नई-नई चीजों की रचना द्वारा उनके भावों और विचारों को *अभिव्यक्ति* मिलती है, उनकी मांसपेशियों में *तालमेल* बढ़ता है और उनकी अपनी गतिविधियों पर *नियंत्रण* बढ़ता है। इसलिए हम जब भी बच्चों के लिए "कला या हस्तकुशलता" की बात कहते हैं, हमारा तात्पर्य केवल उनके कुछ करने व पदार्थों के बनाने से होता है। इसीलिए इन्हें अक्सर "रचनात्मक क्रियाएं" कहा जाता है परंतु हमें यह सदा ध्यान रखना चाहिए कि बालकों को वही करना अच्छा लगता है जिसे वे खुद कर सकते हैं। रचनात्मक क्रियाओं द्वारा हम बच्चों की क्षमताओं को विकसित करने में सहायक हो सकते हैं, उन्हें सिखा सकते हैं :

अपनी पांचों ज्ञानेन्द्रियों का लाभ उठाना
नए अनुभव प्राप्त करना
अपनी कल्पना का उपयोग करना
अपने भावों और विचारों की अभिव्यक्ति करना
हाथों, अंगुलियों और मांसपेशियों का इस्तेमाल करना
कला-कौशल का अभ्यास करना
हाथों और नेत्रों में सामंजस्य स्थापित करना
सुंदरता को पहचानना और उसका आनंद उठाना

जिस प्रकार बालकों को वैज्ञानिक ढंग से सिखाने के लिए आपका स्वयं वैज्ञानिक होना आवश्यक नहीं है, उसी प्रकार बालकों को कला-कुशलता की राह पर डालने के लिए आपका कलाकार होना भी आवश्यक नहीं है।

रचनात्मक क्रियाओं की व्यवस्था

बालकों की रचनात्मक क्रियाओं को किस प्रकार व्यवस्थित किया जाए, इसके लिए नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं :

क्रिया से संबंधित सभी पदार्थों को आप अपने पास इकट्ठा कर लें जिससे वे जरूरत पड़ने पर आपके पास हों।

इस सामग्री को अलग-अलग डिब्बों या टिन में रखें और उन पर चीजों के नाम लिख दें। बच्चों को सिखाइए कि वे डिब्बों में से केवल वही चीजें निकालें जिनकी उन्हें आवश्यकता हो और खेल खेलने के बाद वे उन पदार्थों को वापस डिब्बों में डाल दें और कमरा साफ कर दें। अगर बहुत-से बालक साथ-साथ खेल रहे हैं, तो उन्हें एक ही काम मत दीजिए। इससे गड़बड़ होती है। तीन-चार प्रकार के कार्यों की व्यवस्था कर लेना अच्छा रहता है। तब बच्चों को अलग-अलग समूहों में बांटकर उन्हें अलग-अलग काम दिए जा सकते हैं। इससे उनके क्रियाकलाप का निर्देशन करना सरल हो जाता है।

बच्चे जब किसी रचनात्मक काम को करने लगें तो उन्हें नकल करने के लिए कोई नमूना न दीजिए, जैसे श्यामपट्ट पर फूल बनाकर उनसे नकल करने को कहना। ऐसा क्यों ? इसके उत्तर के लिए आप स्वयं सोचें कि बालकों को रचनात्मक क्रियाएं करने के लिए क्यों कहा जाता है ? आपके दिए नमूने को नकल करने से वे अधिक सीखेंगे या कम ?
बालकों को उपकरणों का प्रयोग करना सिखाएं, जैसे पेंसिल, ब्रश या कैंची आदि को कैसे पकड़ना चाहिए, कागज को कैसे मोड़ा, काटा या चिपकाया जाता है, इत्यादि। इसके बाद उन्हें ये चीजें स्वयं बनाने दें।

जो चीजें आपको आसान लगती हैं, बच्चों को पहले वही सिखाएं। तब कुछ नए काम सीखिए और उन्हें बच्चों के साथ मिलकर कीजिए।

पेंटिंग अथवा रंग करना

बच्चों को रंगों से खेलना बहुत भाता है अर्थात उन्हें चीजों पर रंग करना बहुत अच्छा लगता है। बालकों को रंगों की दुनिया में कैसे ले जाया जाए, इसके लिए नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं :

रंग कहां किए जाएं

कागज : रंग करने के लिए बड़े-बड़े कागज जैसे अखबार, बांसी कागज, लिफाफे अथवा कागज

की बनी अन्य चीजें ली जा सकती हैं। बच्चे इन पर अपने मनचाहे रंग कर सकते हैं। रंग करने के लिए कागज का नया होना जरूरी नहीं है। बच्चों के लिए पुराने कागज भी चलते हैं, अर्थात रंग करने के लिए वे भी ठीक हैं।

फर्श : अगर फर्श पक्का है तो रंग करने के लिए वह भी अच्छा रहता है, धुलाई हो जाने पर वह पुनः साफ हो जाता है।

दीवारें : घर की कच्ची दीवारों पर भी रंग किया जा सकता है, आवश्यकता केवल उन पर समय-समय पर लिपाई करने की है।

वस्तुएं : आसपास पड़ी चीजों की सतह, जैसे लकड़ी के तख्ते, पुराने स्टूल, मेज, गमले, टिन, डिब्बे, पुरानी किताबें, यहां तक कि दरवाजे भी बच्चों के रंग करने की अच्छी सामग्री हैं।

रंग

सूखे रंग : बाजार से सूखे रंग लेकर उनमें थोड़ा पानी और मैदे की लेई या गोंद मिलाकर रंग तैयार कर लें। बने रंगों को अलग-अलग डिब्बों में रखें।

वनस्पति रंग : मौसमी फूलों को इकट्ठा करें और उन्हें पानी में भिगों दें या उबाल लें। इनके निचोड़ से प्राकृतिक रंग मिल जाते हैं। मेंहदी और सब्जियों से भी रंग तैयार किए जा सकते हैं।

स्थानीय रंग : लाल रंग को गेरू से, काले रंग को काली स्याही से और इसी तरह अन्य रंगों को भी अन्य स्थानीय पदार्थों से तैयार किया जा सकता है।

अगर आपके लिए संभव हो तो पोस्टर रंग तथा पानी के रंग भी खरीद लें।

रंग करने के तरीके

ब्रश : रंग करने के लिए ब्रश घर पर भी तैयार किए जा सकते हैं। किसी डंडी पर रूई या कपड़े का टुकड़ा बांधकर ब्रश तैयार किया जा सकता है। लौकी या खजूर जैसे पौधों के सूखे रेशों को बांधकर भी ब्रश बनाए जा सकते हैं। उन सूखे पत्तों से भी ब्रश का काम लिया जा

सकता है जिन्हें बांधकर झाडू बनाए जाते हैं।

अंगुलियां : बालक अपनी अंगुलियों से भी रूपरेखाएं, बिंदु या अन्य रेखाएं बना सकते हैं।

धागे : धागों को रंगों में भिगो कर उनसे भी प्रभावशाली आकृतियां बनाई जा सकती हैं।

छापना : अलग-अलग आकृतियों के पत्ते, पौधों के तने, सब्जियों के सूखे छिलके व पेड़ों की छाल को तरह-तरह की शक्लों में काटकर उन्हें रंगों में भिगों लें। फिर इन्हें कागज पर रखकर दबा दें। इसे "छापना" कहते हैं। बच्चों को यह काम बहुत अच्छा लगता है।

रेखाचित्र बनाना

बालक जब केवल रेखाएं खींचते हैं और उनमें रंग नहीं भरते तो उनकी इस क्रिया को रेखाचित्र बनाना कहा जाता है, छापना नहीं । नीचे लिखे पदार्थों से बालकों को रेखाचित्र बनाने में सहायता मिलती है :

रेखाचित्र किससे और कहां बनाए जा सकते हैं

स्लेट : बालक स्लेट या स्लेटी से रेखाचित्र बना सकते हैं। स्लेटी एक विशेष पेंसिल है जो बाजार में आसानी से मिल जाती है।

कागज : कागज पर प्रायः सिक्के की पेंसिल इस्तेमाल की जाती है। यदि बच्चों को आप रंगदार पेंसिलें दे सकें तो उनसे बनाए गए रेखाचित्र और भी अच्छे लगते हैं। बच्चों को रंगीन चॉक और क्रेआन बहुत पसंद हैं।

श्यामपट्ट : श्यामपट्ट पर रेखाचित्र बनाने के लिए चॉक और विशेषकर रंगीन चॉक बहुत अच्छे रहते हैं।

मैदान : यदि मैदान की मिट्टी नरम हो या उस पर रेत बिछी हो, तो बालक किसी छड़ी या लकड़ी से उस पर रेखाचित्र बना सकते हैं।

चिकनी मिट्टी : जमीन पर चिकनी मिट्टी फैलाकर उस पर किसी डंडी या टहनी की सहायता से भी रेखाचित्र बनाए जा सकते हैं।

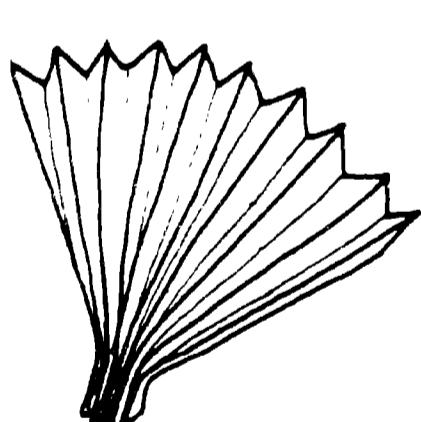
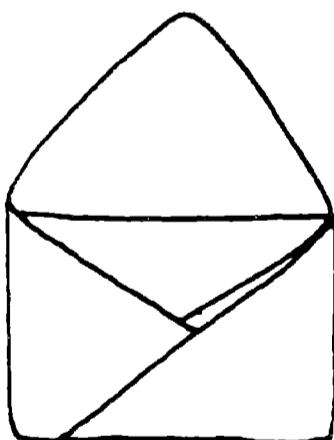
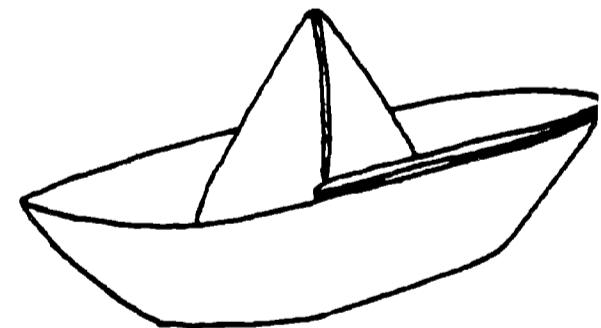
लकड़ी के तख्ते : दरवाजों, चौकियों या तख्तियों पर भी रेखाचित्र बनाए जा सकते हैं। इन पर चॉक या पेंसिल से बनाए गए रेखाचित्र बहुत निखरते हैं।

हाथ : बालक स्याही से हाथों पर तरह-तरह की आकृतियां बनाते हैं। हाथ से रेखाचित्र बनाने के लिए मेंहदी भी अच्छी रहती है।

कागज की कलाकृतियां

मोटे-पतले, चिकने-खुरदरे, चमकीले या साधारण, सब तरह के कागज इकट्ठा करें। कागज की कलाकृतियों के लिए अखबार, बांसी कागज, लिफाफे, रंगीन कागज, पतंग के कागज, पुराने पोस्टकार्ड सभी उपयोगी हैं।

कागज मोड़ना

कागज को तरह-तरह से मोड़कर बच्चों को दिखाएं कि उनसे कैसे तरह-तरह की चीजें बनती हैं। इसके कुछ नमूने नीचे प्रस्तुत हैं :

पंखा **लिफ़ाफ़ा** **किश्ती**

कागज फाड़ना अथवा कागज काटना

कागज पर घर, फल जैसी तरह-तरह की शक्लें बनाकर बच्चों को उन्हें रूपरेखा से फाड़ने दें जिससे कि वे नीचे उनके हाथ में आ जाएं। आपके पास यदि कोई छोटी कुंद कैंची हो तो

बालकों को कागज काटना भी सिखाया जा सकता है। छोटी कुंद कैंचियां बच्चों के लिए अच्छी रहती हैं क्योंकि उनसे चोट लगने का डर नहीं रहता। काटने के लिए उन्हें अधिक कठिन आकृतियां भी दी जा सकती हैं।

कागज चिपकाना

बालकों को तरह-तरह की शक्लें या आकृतियां काटकर बड़े कागजों पर या छोटे पोस्टकार्ड पर चिपकाने को दें। बच्चों को आकृतियां चिपकाना बहुत अच्छा लगता है।

इस क्रियाकलाप के लिए बच्चों से यह भी कहा जा सकता है कि वे किसी कागज के (हो सके तो रंगीन कागजों के) छोटे-छोटे टुकड़े बनाकर किसी डिब्बे में रख लें। उनके लिए आप किसी पदार्थ की ऐसी बड़ी-सी रूपरेखा बनाएं जिनमें वे उन टुकड़ों को चिपका सकें। देखने में यह बहुत अच्छा लगता है और बच्चों को यह खेल खेलना बहुत भाता है।

शिल्पकला अथवा मूर्ति बनाना

चिकनी मिट्टी

माडलिंग के लिए चिकनी मिट्टी बहुत अच्छी रहती है। चिकनी मिट्टी को प्राप्त करना कठिन नहीं है। वह कहां मिलेगी, इसे किसी भी कुम्हार से पूछा जा सकता है। पहले सूखी मिट्टी को छान लें, फिर उसमें थोड़ा-सा तेल, सूत और पिसी हुई मेथी मिला दें और पानी मिलाकर गूंथ लें। इसे बाल्टी या डिब्बे में गीले कपड़े से ढककर रखें, नहीं तो पदार्थों को बनाते समय उन्हें सही शक्ल देने में समय अधिक [illegible] है। चीजों को बनाने से पहले बालक इस गीली मिट्टी से गोले, लंबे-लंबे सांप या मोटी-सी चपातियां बना लें। फिर उनसे तरह-तरह की चीजें बनाई जा सकती हैं, जैसे फल, बर्तन, थाली, टोकरी, घर, बैंच, जानवर या आदमी। खेल-खेल में बालकों को सिखाया जा सकता है कि कैसे मिट्टी के छोटे-छोटे टुकड़ों को जोड़कर बड़े पदार्थ बनाए जा सकते हैं।

पेपर मैशी अथवा कागज की लुगदी

पेपर मैशी अथवा लुगदी के लिए पुराने अखबारों के छोटे-छोटे टुकड़ों को फाड़ या काटकर चार-पांच दिन के लिए पानी में भिगों दें। तत्पश्चात कागज को निचोड़कर उसमें अच्छी तरह से पिसी हुई मिट्टी, रूई और कुछ तेल मिला दें और खूब अच्छी तरह से गूंथकर सना हुआ

आटा-सा तैयार कर लें। प्याले, कटोरे, प्लेटें आदि बनाने के लिए लुगदी अच्छी रहती है। अपनी रचनाओं को अच्छी शक्ल देने के लिए वास्तविक प्यालों, कटोरों या प्लेटों से सांचे का काम लिया जा सकता है। लुगदी को उन पर लगाकर अगर चीजें बनाई जाएं तो उनकी शक्ल अच्छी बनती है। लुगदी के सूख जाने पर उस पर रंग भी किए जा सकते हैं। लुगदी चिकनी मिट्टी की तरह भारी नहीं होती, इसलिए इससे ठोस पदार्थ नहीं बनाए जा सकते।

कागज की कृतियां बनाना अर्थात पेपर स्कल्पचर

कागज को छोटे-छोटे टुकड़ो में काट या फाड़कर उन्हें थोड़ा-सा गीला कर लें। मैदे की थोड़ी-सी लेई भी तैयार करें। कटोरा, प्याला या गिलास लेकर उस पर कागज की एक तह चिपकाएं। पहली तह चिपकाने के लिए केवल पानी ही इस्तेमाल करें। अब लेई की सहायता से उस पर और तहें चिपकाते जाएं। इस तरह उस पर दस तहें चिपका दें और तब उसे कुछ दिन तक सूखने के लिए छोड़ दें। जब वह खूब सूख जाए तो प्याले, कटोरे या गिलास को उसमें से निकाल दें। इन्हें निकालने के लिए किसी तेज नुकीले औजार या चाकू से कागज को हल्के-हल्के थपकने से कटोरा या गिलास अपने आप निकल जाता है। कागज की पहली तह को पानी से चिपकाने से यह काम बहुत आसान हो जाता है।

कोलाज

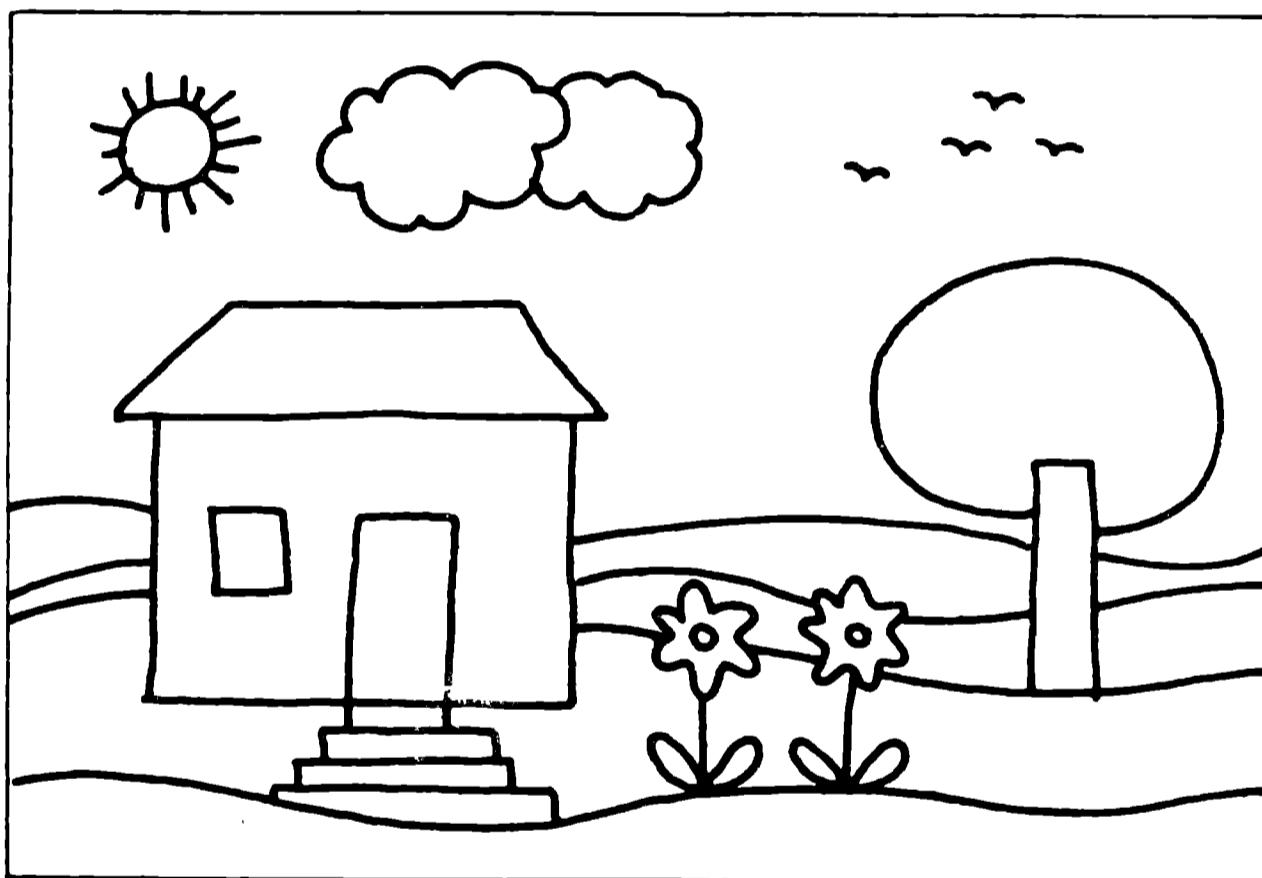
कोलाज वह तस्वीर है जो तरह-तरह के पदार्थो को कागज पर चिपकाकर बनाई जाती है। इसके लिए कुछ साधारण से छोटे-छोटे पदार्थो को इकट्ठा करें, जैसे कागज, कपड़े के बेकार टुकड़े, ऊन, रूई, धागा, रस्सी, मनके, सीपी, छोटी-छोटी टहनियां, पत्ते, पंखुड़ियां, रेत, बुरादा, बटन, चूड़ियां, फूल, छोटे-छोटे शीशे इत्यादि। इन सब पदार्थों को यथासंभव अलग-अलग डिब्बों में रखें ताकि बालकों को जिस चीज की आवश्यकता हो, वह आसानी से मिल सके, जैसे बालकों को गुड़िया के बाल बनाने के लिए धागे या ऊन के डोरे चाहिए, आंखों के लिए मनके या बटन, पत्ते और शाखाओं को बनाने के लिए कपड़ा या कागज इत्यादि। यदि सब पदार्थ एक ही डिब्बे में हों तो आवश्यक पदार्थ को खोजने में जो कठिनाई होती है, उससे यह खेल सुखमय नहीं रहता, बोझिल लगने लगता है।

रूपरेखा को भरना

किसी कागज पर किसी भी बड़ी-सी आकृति की रूपरेखा बनाकर बालकों को दें जिसमें वे

तरह-तरह के पदार्थ भर सकें। उसमें क्या-क्या भरना चाहिए, इस विषय में बातचीत द्वारा बालकों को सुझाव भी दिए जा सकते हैं।

आकृति पूर्ति

किसी आकृति को, जैसे पेड़, पक्षी, आदमी बनाकर, बालकों को उसमें तरह-तरह के पदार्थ चिपकाने दें। बालकों को अब सोचना होगा कि उनमें क्या-क्या चिपकाया जाए ? इस समय उनके विचारों को दिशा देने के लिए आप उनसे ऐसे प्रश्न पूछिए, जैसे, ''पेड़ के तने का रंग कैसा होता है ?'', ''पक्षी के पंखों के लिए कौन से रंग अच्छे रहेंगे ?'' इत्यादि। ऐसे प्रश्नों से उन्हें सोचने में काफी सहायता मिलती है और वे आकृतियों को अच्छी तरह से भर लेते हैं।

दीवारों पर चित्र

दीवारों पर भी तरह-तरह के चित्र बनाए जा सकते हैं। उनके लिए आप दीवारों पर कुछ रूपरेखाएं बनाकर छोड़ दें और बालकों को उन्हें स्वयं भरने दें।

बालकों को स्वयं भी कुछ दृश्य या तस्वीरें बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

आकृतियां और डिजाइन

रंगोली (पृथ्वी पर अल्पना अथवा आकृतियां बनाना)

भारतीय कला में कई ऐसी आकृतियां हैं जिन्हें बनाकर बालक रचनात्मक क्रिया का आनंद उठा सकते हैं। बच्चों के लिए वही आकृतियां या अल्पना ठीक हैं जो उनके परिवेश में अर्थात आसपास प्रचलित हैं।

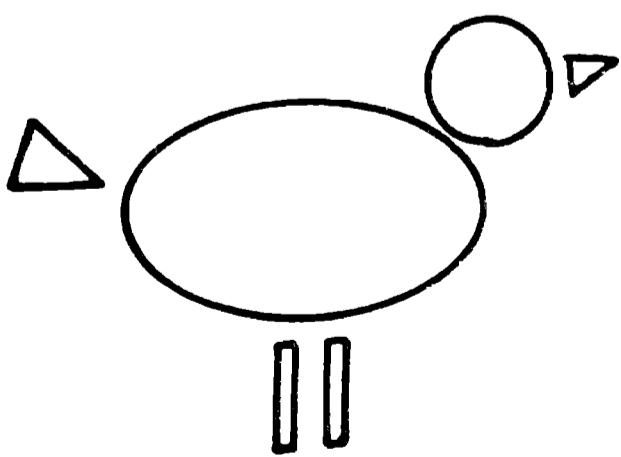
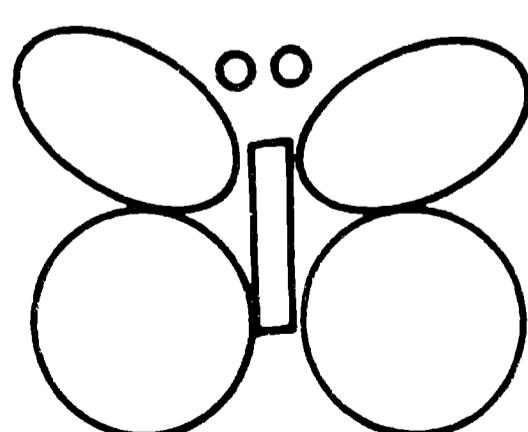
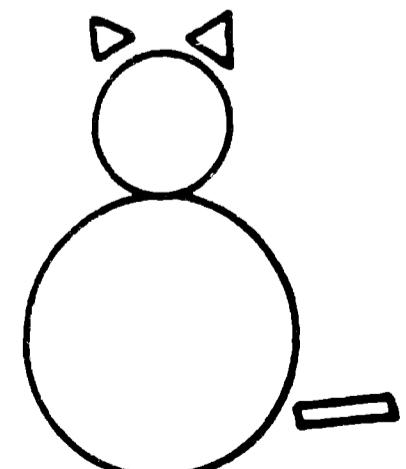
आप डिजाइन की मुख्य रेखाएं बनाकर छोड़ दें और बालकों को उन रेखाओं पर छोटे-छोटे फूल, पत्ते, पंखुड़ियां या सीपियां रखने को कहें अथवा उन्हें चॉक, रंगों व फूलों से उन आकृतियों को भरने दें। इससे उनकी रचनात्मक वृत्ति को अभिव्यक्ति मिलती है।

खपरैल

अलग-अलग रंगों व शक्लों के खपरैल बनाएं, जैसे चौरस, हीरे की तरह विषमकोण, समचतुर्भुज, आयताकार इत्यादि। इन्हें पुराने पोस्टकार्ड (अथवा गत्ता या मोटा कागज), केले, ज्वार या खजूर जैसे पेड़ों की छाल या तने से भी बनाया जा सकता है। खपरैल बनाने के लिए दो, और अगर हो सके तो दो से अधिक, रंगों का प्रयोग करें।

खपरैल को अलग-अलग तरीके से लगाकर आप बालकों के लिए पहले कई सुगम नमूने बनाएं, जैसा कि नीचे उदाहरण में दिखाया गया है। बालकों से उन नमूनों की नकल करने को कहें। उन्हें स्वयं भी कुछ अन्य नमूने बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

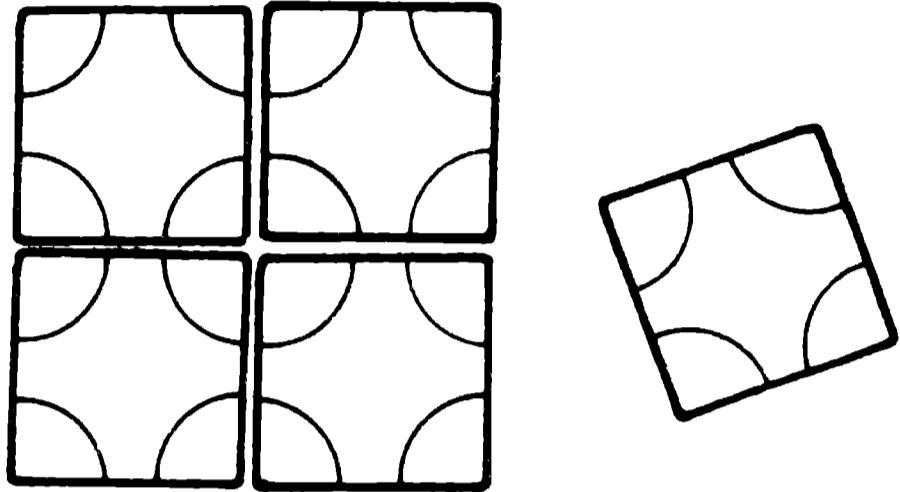
खपरैल आकृतियां

जैसा कि ऊपर कहा गया है, उसी तरह से खपरैल तैयार करें, किंतु अब उन्हें अलग-अलग और कुछ अधिक जटिल शक्लों में तैयार करें, जैसे लंबी, चौरस, तिरछी, गोल, अर्धगोलाकार,

चिड़िया तितली बिल्ली

वक्रीय इत्यादि।

तब उन्हें अलग-अलग तरीके से लगाकर आप उनसे तरह-तरह की आकृतियां बना सकते हैं, जैसा कि आकृति में दिखाया गया है।

रंगीन किनारे के खपरैल

चौरस खपरैल को ऐसे भी बनाया जा सकता है कि केवल उनके किनारे ही रंगीन हों। इन खपरैलों को अलग-अलग तरीकों से लगाने से तरह-तरह की आकृतियां बनाई जा सकती हैं। इसका एक उदाहरण आकृति में प्रस्तुत है।

निर्माण-कार्य

बच्चों को प्राकृतिक पदार्थों के तरह-तरह के दृश्य बनाना अच्छा लगता है। घर के आंगन में या घर के आसपास अगर कोई खुली जगह हो तो उसमें कुछ नरम मिट्टी इकट्ठी कर लें। रचनात्मक कार्य के लिए मिट्टी के साथ कुछ अन्य पदार्थ भी आवश्यक होंगे, जैसे ईंटों के टुकड़े, कंकड़-पत्थर, लकड़ी के टुकड़े, तरह-तरह के डिब्बे, प्याले, डंडियां व टहनियां, पत्ते, पेड़ों के तने, फूल, पंख, बीज, मनके, कपड़े इत्यादि। इसी तरह की कुछ अन्य चीजें आप भी सोच सकते हैं।

बालकों से पूछने पर कि उन्हें क्या बनाना अच्छा लगता है, वे सदा उन्हीं चीजों व दृश्यों का नाम लेते हैं जिन्हें उन्होंने स्वयं देखा है, जैसे सड़क, पुल, घर, गांव, मंदिर, पहाड़, घाटी, मैदान, खेत, नदी, किश्ती इत्यादि।

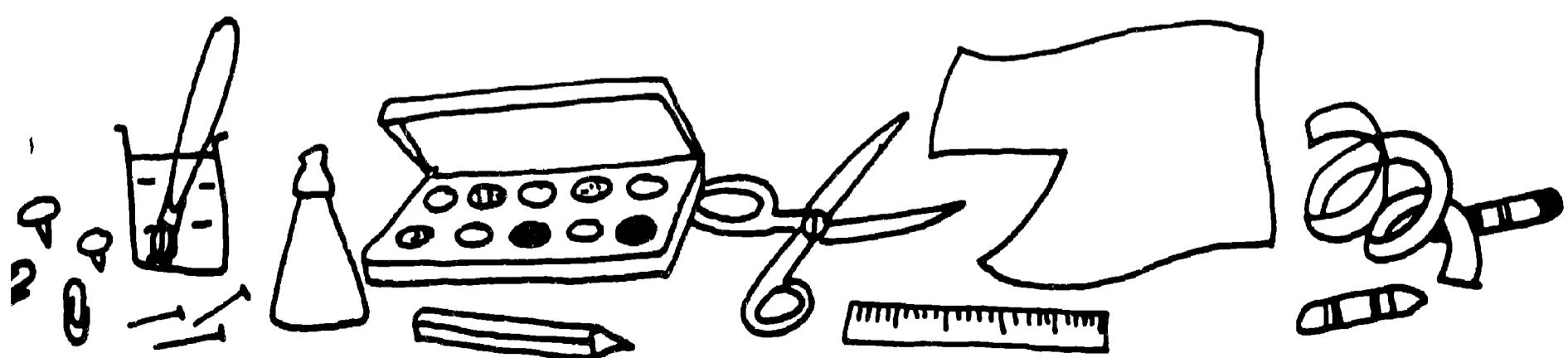
बालक जब किसी दृश्य या पदार्थ की रचना करना निश्चित कर लेते हैं तब बातचीत द्वारा उन्हें बताया जा सकता है कि वे अपने निर्माण-कार्य को कैसे आगे बढ़ाएं, उसकी त्रुटियों को कैसे दूर करें, अथवा कौन-सी अन्य रचना की जा सकती है, इत्यादि। उदाहरण के लिए, बालक यदि पेड़ बनाना चाहें तो उन्हें बताया जा सकता है कि उसमें वास्तविक शाखा भी लगाई जा सकती है, फूल-पत्तों के लिए कपड़े प्रयोग किए जा सकते हैं और अगर पेड़ में पक्षी हैं तो तिनकों से उनका घोंसला और चिकनी मिट्टी से अंडे भी बनाए जा सकते हैं। पक्षियों को बनाने के लिए चिकनी मिट्टी और कपड़ा प्रयोग किया जा सकता है। इसी तरह से उन्हें अनेक अन्य सुझाव भी दिए जा सकते हैं। पक्षियों को बनाने के लिए चिकनी मिट्टी और कपड़ा प्रयोग किया जा सकता है। इसी तरह से उन्हें अनेक अन्य सुझाव भी दिए जा सकते हैं।

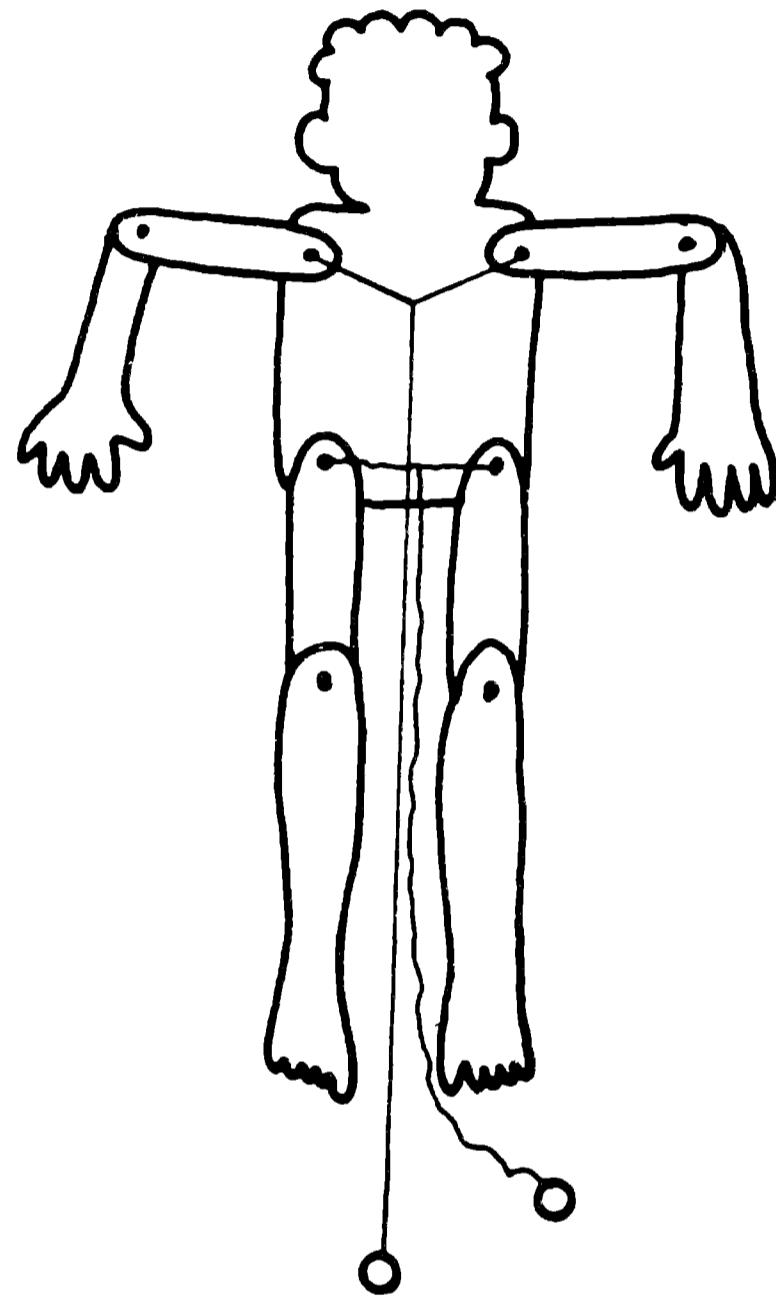
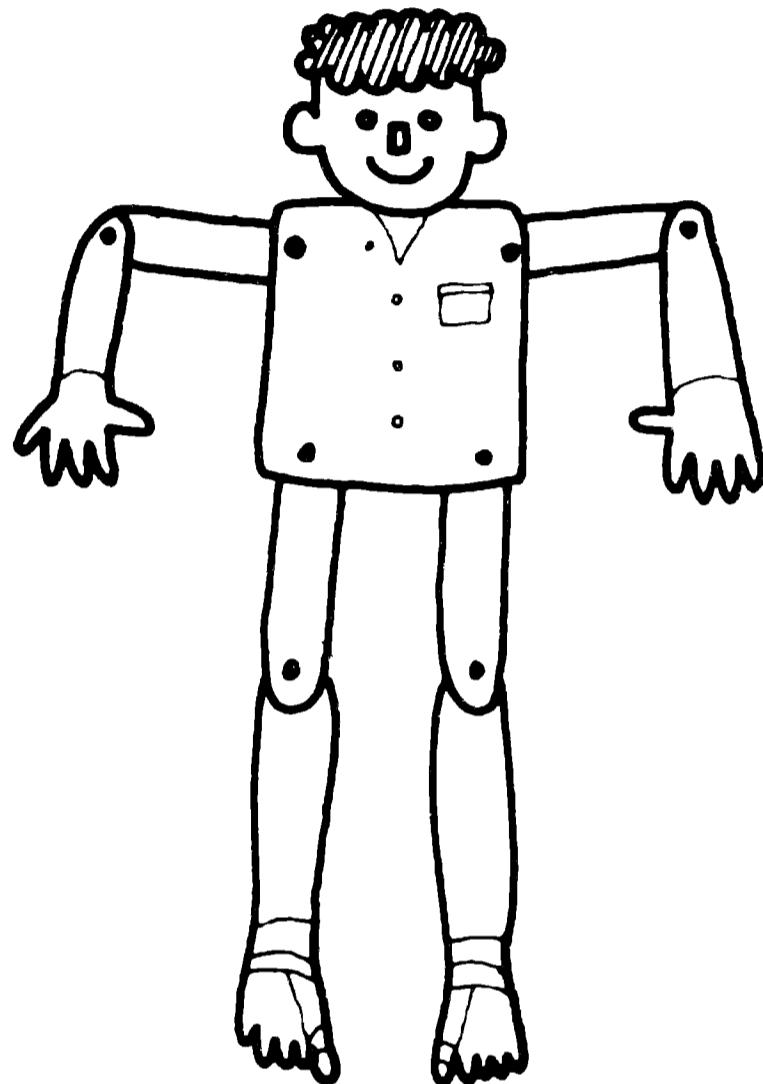
हार

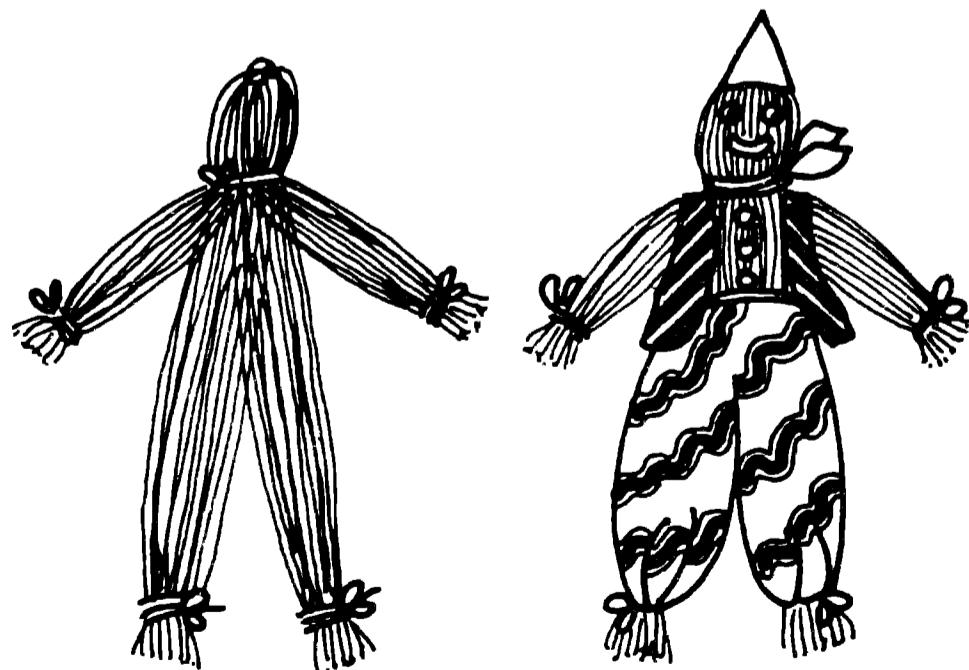
फूलों के हार बनाना भारतीय कला का एक अंग रहा है। हार यद्यपि फूल-पत्तों से बनाए जाते हैं, तथापि बालकों को इन्हीं तक सीमित रखना आवश्यक नहीं। फूल-पत्तों के अतिरिक्त अनेक प्रकार के अन्य पदार्थों से भी हार बनाए जा सकते हैं, जैसे मिट्टी या लकड़ी के मनके। मिट्टी के मनकों को स्वयं बालक भी बना सकते हैं, उन पर रंग करने से वे अच्छे निखर आते हैं। मिट्टी के मनकों के अतिरिक्त ज्वार के दानों या अन्य प्रकार के दानों के बीज अथवा इसी प्रकार के अन्य पदार्थों से भी मनकों का काम लिया जा सकता है। रबर, कार्क, ढक्कन, धागे की रीलें, शंकु, सीपियां इत्यादि ऐसे पदार्थ हैं जिनसे बालकों को हार बनाना अच्छा लगता है। बालकों के लिए छोटे-छोटे पदार्थों को धागे में पिरोना कठिन होता है। इसलिए पिरोने के लिए उन्हें सदा बड़े पदार्थ ही दें, परंतु वे ऐसे होने चाहिए जिनमें या तो छेद हो अथवा आसानी से छेद किया जा सके, जैसे धागे की रीलें, गत्ते के छोटे डिब्बे, दूध की बोतलों के ढक्कन इत्यादि। इनमें छेद करने के लिए सूई या किसी अन्य नुकीले पदार्थ की जगह कील का प्रयोग करना अधिक अच्छा है। इन्हें पिरोने के लिए धागा भी चाहिए। मोटा धागा लें और उसके एक किनारे को लेई से भिगो दें जिससे कि वह कड़ा अर्थात सख्त हो जाए और छेदों में से आसानी से गुजर जाए।

पदार्थों में छेद न होने के कारण अगर उन्हें धागे में न पिरोया जा सके तो उन पर धागा लपेटकर और छोटी-छोटी गांठ लगाकर भी हार बनाए जा सकते हैं। बालकों को हार बनाने का काम स्वयं दें, आप उन्हें केवल कभी-कभी अपने सुझाव देते रहें।

खिलौने, गुड़िया और मुखौटे

बालकों को उन चीजों को बनाने की सलाह दीजिए जिनसे वे बाद में खेल सकें, जैसे :

हिलता-डुलता आदमी

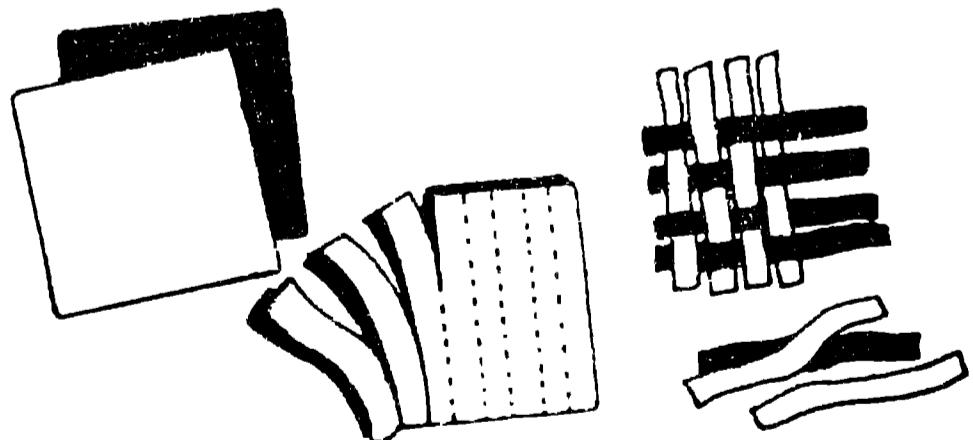
इसके लिए पोस्टकार्ड जैसा पतला गत्ता लें। उसे काटकर आदमी के शरीर के भिन्न-भिन्न भाग बनाएं, फिर इन भागों को आपस में धागे से परस्पर जोड़ दें। धागे में गांठ सदा उलटी तरफ लगाएं जिससे कि धागा टिका रहे। आपका हिलता-डुलता आदमी तैयार है।

रस्सी की गुड़िया

ऊन, धागा, सुतली, रस्सी अथवा बाजरा या खजूर के रेशों से गुड़िया तैयार की जा सकती है। आप जो भी रस्सी या धागा लें, उसके दो टुकड़े कर लें और उन दोनों में आड़ी गांठ लगा दें। रस्सी के छोटे भाग से सिर बनाया जा सकता है और लंबे से धड़। यदि आप गुड़िया की टांगें भी बनाना चाहें तो रस्सी के लंबे भाग को दो हिस्सों में बांट लें। छोटे भाग के निकट की सीधी रस्सी

के दोनों सिरे बांहों के लिए हैं। सब भागों की रस्सियों को अच्छी तरह से बांधकर उन पर रंग करें, जैसे कि आकृति में दर्शाया गया है। जब गुड़िया तैयार हो जाए तो उसके चेहरे को पूरा करें अर्थात उसकी आंखें आदि बनाएं और कपड़े पहना दें।

मुखौटा

सिर पर बांधने के लिए पहले एक सिर-पट्टा तैयार करें। इसे किसी मोटे कपड़े या गत्ते के लंबे टुकड़े से बनाया जा सकता है। कपड़े या गत्ते को बीच से दोहरा करें और उसके दोनों किनारों पर धागा बांध दें। यह सिर-पट्टा है। इसे माथे पर बांधा जाता है। कपड़े के पट्टे को धागा न बांधकर सीधे-सीधे गांठ लगाकर भी माथे पर बांधा जा सकता है। अब गत्ते या मोटे कागज पर अलग-अलग जानवरों की आकृतियां बनाकर उन्हें काट लें और उन्हें सिर-पट्टे पर चिपका दें। मुखौटे तैयार हैं।

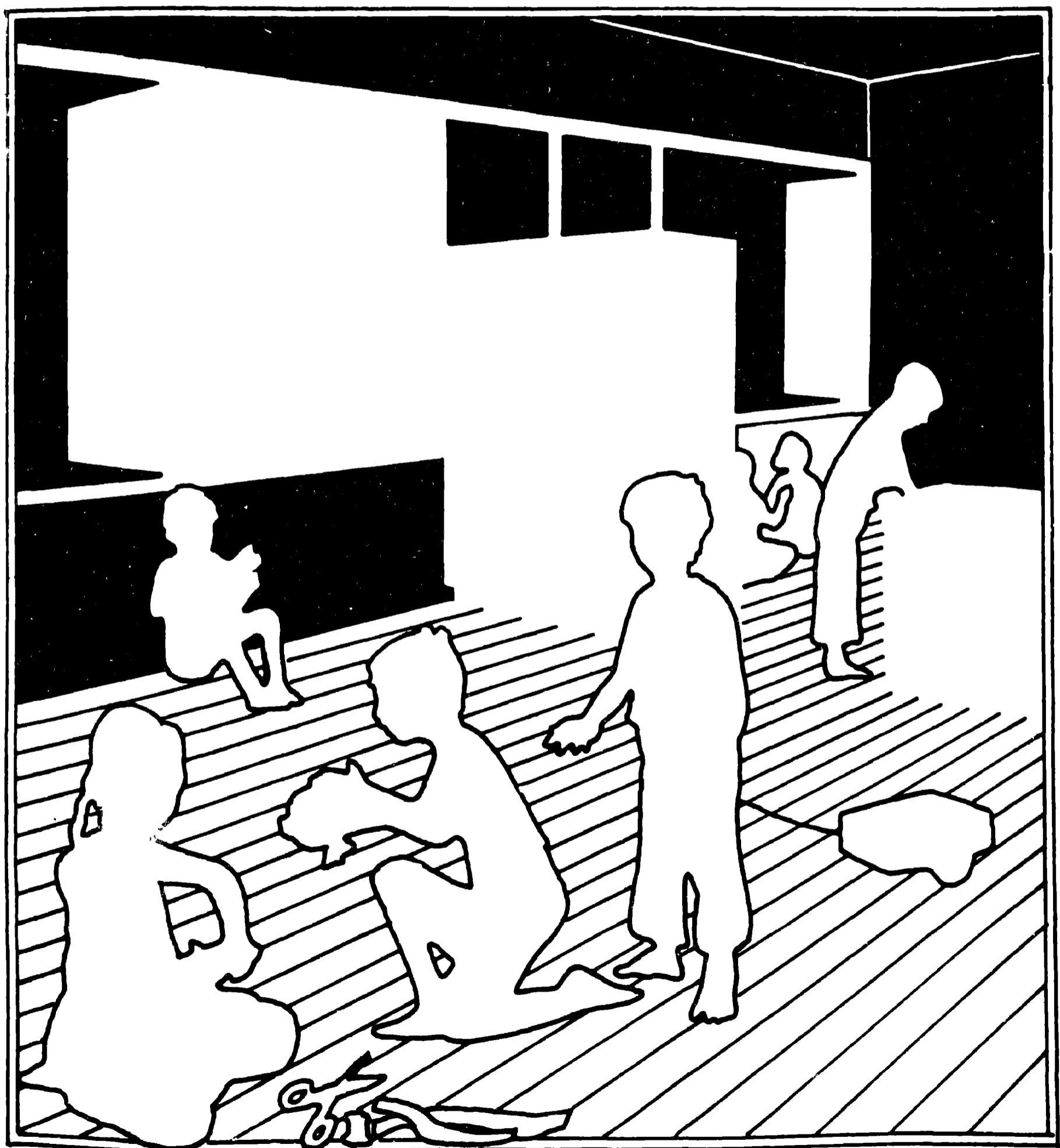
बुनाई

बुनाई हमारी एक और पुरानी कला है। छोटे बालकों को मोटे तौर से बुनाई करना सिखाया जा सकता है। बच्चों को चटाइयां, आसन, टोकरियां आदि बनाना अच्छा लगता है। इन्हें सूखी घास, बेंत या पेड़ों के रेशों से बनाया जा सकता है। किंतु बालकों के लिए बेंत आदि की पट्टियां चौड़ी-चौड़ी होनी चाहिए क्योंकि उनके लिए पतली पट्टियों से काम करना कठिन है। प्रारंभ में बालकों से केवल छोटी-छीटी चीजें ही बनाने के लिए कहें।

शुरू में बालकों को बुनाई सिखाने के लिए एक फुट चौड़ा कागज लें और उनमें तीन-चार लंबे काट लगाएं। यह काट किनारे तक नहीं जाने चाहिए। अब बालकों को एक इंच चौड़े और एक-एक फुट लंबे कागजों के टुकड़े देकर उन्हें उन चौरस कागजों में बुनने के लिए कहें। इससे बच्चे खेल-खेल में बुनना सीख जाते हैं।

इन छोटी-छोटी क्रियाओं से बालकों ने क्या-क्या करना सीखा है, इसे आप स्वयं देखिए और समझिए।

कठिन शब्द

शिल्पकला — मिट्टी या मोम की आकृतियां बनाना
खपरैल — मिट्टी का खपड़ा, पटिया या शिला
प्रोत्साहन — प्रेरणा, सहायता, समर्थन, दिलासा, उकसाना
अखरना — बुरा लगना
अवलोकन — निरीक्षण, देखना
गतिशीलता — हिलना, हरकत, चाल

सामाजिक विकास हेतु खेल-क्रियाएं

सामाजिक विकास हेतु खेल-क्रियाएं

सामाजिक विकास

सामाजिक विकास का अर्थ है अच्छी आदतों, अच्छे व्यवहार, सही अभिवृत्तियों और सही मूल्यों का विकास।

सामाजिक विकास के लिए जीवन के आरंभिक वर्ष विशेष महत्वपूर्ण होते हैं क्योंकि बाल्यकाल के अनुभवों का प्रभाव व्यक्ति में जीवन भर अथवा बहुत लंबे समय तक बना रहता है। जीवन के इन्हीं वर्षों में बालक अपने परिवेश से अनेक आदतें, व्यवहार के तौर-तरीके, अभिवृत्तियां और मूल्य ग्रहण करता है और समाज के साथ सामंजस्य स्थापित करता है। इसीजिए छोटे बालकों में अच्छी आदतों और सही अभिवृत्तियों को विकसित करना बहुत जरूरी है। बालकों पर उनके परिवेश, परिवार और संगी-साथियों का बहुत प्रभाव पड़ता है। लेकिन बालगृह और बाल-पालन केंद्र भी अच्छी आदतों और मूल्यों को सिखाने में काफी सहायक हो सकते हैं।

अभिवृत्तियों और आदतों को सीखना

बालक अपने आसपास के वातावरण यानी परिवेश में व्यवहार के जिन तौर-तरीकों को देखते हैं, उन्हें अपना लेते हैं। यह एक ऐसा सत्य है जिसे सब देखते और मानते हैं। इसके साथ-साथ वे बालगृह या क्रीड़ा-केंद्र के परिवेश के उन मूल्यों को भी अपना लेते हैं जो बहुत प्रत्यक्ष नहीं होते। इसलिए यह जानना प्रायः कठिन होता है कि वे कौन-सी अभिवृत्तियां व मूल्य सीख रहे हैं, यथापि अच्छी अभिवृत्तियों और सही मूल्यों को उनकी दैनिक शिक्षा-दीक्षा का अंग बनाना बहुत जरूरी है। घर-परिवार और स्कूलों के परिवेश से अच्छे मूल्यों व सही अभिवृत्तियों को सीखने से ही, बालक का जीवन सही और समाज के लिए उपयोगी हो सकता है।

बालकों को अच्छी आदतें व अच्छा व्यवहार कैसे सिखाया जाए

बालक कैसे सीखते हैं, इसे जान लेने पर ही हम उनकी शिक्षा-दीक्षा का समुचित प्रबंध कर

सकते हैं। बालक अनेक प्रकार से सीखते हैं, जैसे :

अवलोकन द्वारा
नकल द्वारा
बार-बार दोहराने से
प्यार, प्रशंसा और प्रोत्साहन से
मनोरंजन क्रिया से

अवलोकन द्वारा सीखना : बालक जो देखते हैं उससे प्रभावित होते हैं। इसलिए आपका व्यवहार उनके लिए सदा एक अच्छा उदाहरण होना चाहिए। आप वही करें, जिसकी आप उनसे आशा रखते हैं। अपने दैनिक कार्यक्रम को नियमित बनाएं और उसमें उन सब आदतों को सम्मिलित करें जो आप उन्हें सिखाना चाहते हैं।

अनुकरण (यानी नकल) द्वारा सीखना : अपन व्यवहार से उन्हें सदा ऐसे उदाहरण दें जिनका अनुकरण करना उनके लिए उपयोगी हो।
आप जो भी करें, उसका सबको अनुकरण करने दें जिससे कि वे एक-दूसरे से भी सीख सकें। माता-पिता का सहयोग और समर्थन प्राप्त करने के लिए आप उन्हें वह सब बताएं जो आप बालकों के लिए कर रहे हैं।

दोहराने से सीखना : अपने दैनिक कार्यक्रम को निश्चित समय पर और नियमित ढंग से बार-बार दोहराएं; सही कार्यों को करने के लिए बालकों को बहुत से अवसर दें और दैनिक कार्यक्रम की व्यवस्था इस प्रकार करें कि उन्हें गलत काम करने का समय ही न मिले।

प्रशंसा व प्रोत्साहन द्वारा सीखना : अच्छा व्यवहार करने पर बालकों की मुक्त मन से प्रशंसा करें, उन्हें प्यार दें और प्रोत्साहित करें। कभी-कभी बच्चों को यह भी बताएं कि आप क्या कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं, जिससे कि वे धीरे-धीरे समझने लगें कि अच्छी आदतों का होना जरूरी क्यों है?

अच्छा काम करने पर सब मिलकर बालक की प्रशंसा करें और उसके व्यवहार को दिशा दें।

मनोरंजक और सुखमय व्यवहार द्वारा सीखना : सब अच्छे कामों को संतोषजनक और मनोरंजक बनाएं जिससे बालकों में उन्हें करने का उत्साह बढ़े।

गलत कामों को ऐसा रूप दें कि बालकों को वे अप्रिय प्रतीत हों और वे उन्हें करने से हिचकिचाएं।

क्या करना चाहिए और क्या नहीं–कुछ सुझाव

यह सदा ध्यान में रखना चाहिए कि छोटे बालक बड़ों की भांति सोच-विचार नहीं सकते, उनसे बड़े व्यक्तियों जैसे व्यवहार की आशा मत कीजिए।

बालकों को समझाने के लिए लंबी-चौड़ी व्याख्या **मत** दीजिए।

अच्छे व्यवहार पर उन्हें भाषण **मत** दीजिए। इसके स्थान पर उदाहरण, अभ्यास व प्रोत्साहन से काम लें।

गलत कामों पर कड़ा दंड **मत** दें क्योंकि वे प्रायः दंड का कारण नहीं जानते।

बच्चों के साथ लालच, धमकी या डांट-फटकार का प्रयोग **मत** करें।

बालकों की पारस्परिक तुलना **न** करें।

किसी भी बालक के साथ ऐसा व्यवहार **न** करें कि दूसरे बालक उसे बुरा समझने लगें।

अपने दैनिक कार्यक्रम के अतिरिक्त आप ऐसे अवसरों की भी ताक में रहें जिनमें बालकों को समाज-स्वीकृत कार्यों में भाग लेने का अवसर मिले। जैसे :

त्यौहारों और सामाजिक उत्सवों को मनाना

मिलजुल कर सैर व पिकनिक आदि के लिए बाहर जाना

बाहर से लोगों को आमंत्रित करना

यह कुछ ऐसे अवसर हैं जो बालकों को व्यवहार के उन तौर-तरीकों की ओर अग्रसर करते हैं जिनकी समाज में उनसे आशा की जाती है।

अच्छी आदतें और अच्छा व्यवहार क्या है?

नीचे कुछ ऐसी आदतों और व्यवहार के तौर-तरीकों के उदाहरण दिए गए हैं जो भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में अच्छे माने जाते हैं।

स्वास्थ्य और स्वास्थ्य-विद्या के क्षेत्र में

भोजन करने से पहले और उसके बाद हाथों को धोना

भोजन करने के बाद मुंह को धोना अर्थात कुल्ला करना

शरीर के सब भागों, केश, नाखून, दांतों, आंखों, कानों आदि को साफ रखना

शरीर को साफ रखना अर्थात नित्य स्नान करना

कपड़ों को साफ रखना
नियमित रूप से शौचालय जाना
शौचालय को साफ रखना
आपने आसपास सफाई रखना
पीने के पानी को स्वच्छ रखना
तथा और भी बहुत से

भोजन में

सही भोजन करना
नए पौष्टिक पदार्थों के सेवन की आदत डालना
भोजन सफाई से बनाना
नियमित रूप से समय पर खाना
बचे-खुचे भोजन को सही ढंग से ठिकाने लगाना
कूड़े आदि को सही ढंग से ठिकाने लगाना
तथा और भी बहुत से

सामाजिक व्यवहार में

नम्रता से बोलना
सही भाषा बोलना
बोलने से पहले अपनी बारी का इंतजार करना
निर्देशों का पालन करना
चीजों को दूसरों के साथ मिलजुल कर भोगना
कर्तव्य-भार व जिम्मेदारियों को बांटना
सामूहिक कार्यों में भाग लेना
इसी प्रकार से अन्य सामाजिक व्यवहारों को अपनाना

शिक्षा के क्षेत्र में

नियमित रूप से पाठशाला जाना
स्कूल में सदा समय पर पहुंचना
ठीक समय पर काम करना
निर्देशों का पालन करना

सारे कक्षा-कार्य और गृह-कार्यों को करना
पुस्तकों व पढ़ने-लिखने की अन्य सामग्री को सही स्थान पर रखना
पेंसिल और स्लेट को सही ढंग से पकड़ना
बाईं से दाईं ओर लिखना
तथा और भी बहुत से

आप स्वयं भी इसी प्रकार से अच्छी आदतों और अच्छे व्यवहार के तौर-तरीकों की सूची तैयार कर सकते हैं।

अभिवृत्तियां और मूल्य

अभिवृत्तियां क्या हैं ? ये भावनाओं पर आधारित हैं।
मूल्य क्या हैं ? ये विश्वासों पर आधारित हैं।

अभिवृत्तियां और मूल्य क्योंकि भावनाओं और विश्वासों पर आधारित हैं, इसलिए इन दोनों को सिखाना कठिन है। छोटे बच्चों की भावनाएं प्रबल होती हैं। यदि आप उनकी भावनाओं को दिशा देकर, उन्हें रचनात्मक रूप से अभिव्यक्त करने का अवसर दे सकें, तो उनमें सही अभिवृत्तियां पनप सकती हैं। छोटे बच्चों के अपने कोई निश्चित विश्वास नहीं होते। वे जो दूसरों को करते देखते हैं वही स्वयं करने लगते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, उन विचारों व विश्वासों को अपनाते जाते हैं जो उनके परिवेश मे प्रचलित होते हैं। साधारणतया लोगों में विश्वासों के बारे में कोई विशेष चर्चा नहीं होती, व्यक्ति उन्हें केवल अवलोकन द्वारा सीखता जाता है अर्थात व्यक्ति अपने आसपास जिन विश्वासों को प्रचलित पाता है, उन्हें अनायास अपना लेता है। कभी-कभी कुछ व्यक्ति इनकी आलोचना करते हैं और अपने लिए नए मूल्य निश्चित कर लेते हैं।

यद्यपि साधारणतया बालक मूल्यों को अपने परिवेश से ग्रहण करते हैं, तथापि कुछ सीमा तक आप भी उनके मूल्यों को प्रभावित कर सकते हैं। जिन अच्छी अभिवृत्तियों और मूल्यों को आप बालकों में विकसित कर सकते हैं, वे हैं :

दूसरों के साथ स्नेह और सहृदयता बरतना
एक-दूसरे की सहायता करना
अपनी चीजों को सबके साथ मिलजुल कर बांटना
दूसरों के साथ मिलजुल कर सामूहिक भाव से काम करना
दूसरों की आवश्यकताओं और अधिकारों का आदर करना
दूसरों के विचारों को सुनना

अच्छे रचनात्मक कार्यों को करने में अग्रसर होना
आत्मनिर्भरता
आत्मविश्वास

बालकों को स्वस्थ अभिवृत्तियां या सही मूल्य कैसे सिखाए जाएं

अच्छी अभिवृत्तियां या सही मूल्य सिखाए नहीं जा सकते। किंतु कुछ तरीकों से हम उनका ध्यान उनकी ओर आकर्षित कर सकते हैं, जैसे :

उन्हें अवसर देकर
उनका सहयोग लेकर
अपने व्यवहार से

बालकों में अच्छी अभिवृत्तियां कैसे विकसित की जाएं, इसके लिए कुछ सुझाव नीचे दिए गए हैं :

जब किसी बालक को खेल खेलने में, काम करने में या किसी समस्या को सुलझाने में कठिनाई हो रही हो, उस समय किसी दूसरे बालक से उसकी सहायता करने को कहें। इससे वे एक-दूसरे की सहायता करना सीख जाएंगे।

ऐसे कामों की व्यवस्था करें जो बालकों को इकट्ठे मिलजुल कर करने पड़ें जैसे किसी बड़े बर्तन, टब आदि को उठाना, ईंट इकट्ठी करना, गढ़ा खोदना, कमरे को सजाना। इस प्रकार के कार्यों से बालक मिलजुल कर काम करना सीखते हैं।

जब कभी बालकों में भोजन, मिठाई या खिलौनों आदि को बांटना हो तो यह काम एक या दो बालकों को करने दें। इससे वे अपनी चीजों को दूसरों के साथ मिलजुल कर बांटना सीखते हैं।

जब कभी आप बालकों के लिए कोई योजना बनाएं तो उसके लिए हर एक बालक से सुझाव लें। उन सुझावों पर निर्णय लेने से पहले सब मिलकर उन पर विचार करें। इससे वे एक-दूसरे का आदर करना सीखते हैं।

हर एक बालक को कोई कोई न कोई जिम्मेदारी दें और जो बालक अपनी जिम्मेदारियों को ठीक से निभाएं, उनकी प्रशंसा करें। इससे वे *उत्तरदायित्व* के महत्व अर्थात मूल्य को सीखते हैं।

बालकों को उनकी क्षमता के अनुरूप काम दें, जिससे उन्हें सफलता का आनंद मिल सके। इससे उनमें *आत्मविश्वास* बढ़ता है।

इसी तरह के अनेक अन्य उदाहरण भी सोचे जा सकते हैं।

क्या करना चाहिए और क्यों नहीं–कुछ सुझाव

इस बात को सदा ध्यान में रखिए कि बालकों में उन अभिवृत्तियों और मूल्यों को विकसित करना कठिन है जो उनके माता-पिता या परिवेश से भिन्न होते हैं। इसलिए :

समाज को जानने-पहचानने की पूरी चेष्टा करें

उन मूल्यों पर बल दें जिन्हें समाज मान्यता देता है

अपने कार्यक्रम में माता-पिता को भी साथ लें, उनकी सहमति और सहयोग प्राप्त करें। बालकों के लिए कार्यक्रम निश्चित करें। माता-पिता को उसकी जानकारी दें। उन्हें बताएं कि आप क्यों कर रहे हैं? और उनका सहयोग पाने की चेष्टा करें।

नई धाणाओं को सीखना

अच्छी आदतों व व्यवहार के अभ्यास तथा सही मूल्यों और अभिवृत्तियों के विकास के अतिरिक्त कुछ समाज-उपयोगी धारणाएं भी हैं जिन्हें बच्चों को सीखना चाहिए। दैनिक कार्यक्रम और अच्छे निर्देशन से बालक बहुत कुछ सीखते हैं, परंतु उन्हें कुछ नई समाज-उपयोगी धारणाओं का परिचय देना भी जरूरी है। बालकों के लिए आवश्यक है कि वे उन धारणाओं को समझें और उनके महत्व को पहचानें। इन समाज-उपयोगी धारणाओं को आप कैसे सिखा सकते हैं ? इन्हें सिखाने की अनेक विधियां हैं। तब तक आपने उनके साथ जो खेल खेले हैं, वे सब उन्हें किसी न किसी सामाजिक मूल्य या आदत की ओर ले जा सकते हैं, तथापि इस काम के लिए कुछ अन्य खेलों का भी विकास किया जा सकता है।

अब यहां खेलों के कुछ उदाहरण दिए गए हैं जिन्हें बड़े बालक खेल सकते हैं :

पोषाहार, सांप और सीढ़ी : यह "सांप और सीढ़ी" का ही खेल है। परंतु इसमें बालकों को पौष्टिक भोजन के संबंध में भी कुछ जानकारी मिलती रहती है। इसे दो या चार बालक एक साथ खेल सकते हैं। हर एक बालक के गणक का रंग अलग होता है। खेलने के लिए घर के बने पांसे का भी प्रयोग किया जा सकता है। (देखें अध्याय 3)

पांसे को फेंकने पर जो अंक सामने आए बालक उतने पग आगे बढ़ता है और ऐसा करने पर गणक यदि सीढ़ी के नीचे पहुंच जाए तो उसे उठाकर सीढ़ी के ऊपर पहुंचा दिया जाता है। और अगर वह सांप के मुंह पर आ जाए तो उसे नीचे खिसकाकर सांप की दुम तक पहुंचा दिया जाता है। इसमें बालक खेल-खेल में गिनना भी सीख जाता है। गणक जब भी सीढ़ी या सांप पर पहुंचे, तो इस पर बल दीजिए कि सीढ़ी अच्छी आदत का प्रतीक है। यह आदमी को उन्नति की ओर ले जाती है। और सांप बुरी आदत की तरह हमें सदा नीचे

गिराता है। बच्चे जब यह खेल, खेल रहे हों, तब उनसे भोजन संबंधी "अच्छी और बुरी" आदतों के बारे में भी बात करते जाएं। जैसे, "माला अच्छी लड़की है, रोज एक कच्ची गाजर खाती है, इसलिए उसकी आंखों में चमक है। देखो, वह कैसे सीढ़ी चढ़कर खेल जीतने जा रही है।" या "सड़क पर खुला रखा हुआ भोजन खाना ठीक नहीं, वह गंदा हो सकता है और खाने वाले को बीमार कर सकता है। इसीलिए रानी सांप के साथ नीचे चली जा रही है।" खेलने से पहले खेल की कुंजी को ध्यान से पढ़ें।

सफाई-दौड़ : यह खेल, दौड़-पथ खेल जैसा ही हैं जिसका वर्णन अध्याय 3 में किया जा चुका है। यह खेल स्वास्थ्य-विज्ञान के प्राथमिक नियमों को सिखाने में सहायक है और साथ में बालक गिनना भी सीख जाते हैं।

इस खेल को एक समय पर दो या अधिक से अधिक चार बालक खेल सकते हैं। प्रत्येक बालक के गणक का रंग अलग होता है। प्रत्येक बालक अपनी बारी पर पांसा फेंकता है और जो अंक सामने आता है वह अपने गणक को उतने पग आगे बढ़ाता है। जैसे ही किसी बालक का गणक ऐसे खाने में पहुंचे जिसमें कोई संदेश छपा हो तो सब उसे जोर से पढ़ें और उस पर बातचीत करें। इस बात को ध्यान में रखें कि इन क्रियाओं के बारे में बातचीत जरूरी है जिससे कि बालकों को उन आदतों की समझ आ जाए जो आप उनमें विकसित करना चाहते हैं। जैसे, "देखो, उसने अपने कपड़े कैसे अच्छे धोए हैं" या "रामू रोज नहाता है, इसलिए वह इतनी तेजी से आगे बढ़ता है" इत्यादि।

इस खेल की कुंजी को ध्यान से पढ़ें जिससे कि आप उनके खेल का अच्छा निर्देशन कर सकें।

सामाजिक विकास के लिए क्रियाओं का चयन

जिन खेलों व क्रियाओं का अब तक वर्णन किया गया है वे सब बालकों में सामाजिक वृत्ति विकसित करती हैं क्योंकि प्रत्येक खेल में बालक को एक खास अभिवृत्ति व व्यवहार अपनाना पड़ता है। अलग-अलग खेल अलग-अलग उद्देश्य से खेले जा सकते हैं। परंतु आप उन्हें कैसे खेलते हैं, इसका प्रभाव आदतों, अभिवृत्तियों और मूल्यों पर पड़ता है। इसलिए खेलों को लाभकारी बनाने के लिए, अलग-अलग आयु के बालकों की सामान्य क्षमता के अनुसार अलग-अलग तरीके से खेला जा सकता है। हमें उनकी व्यवस्था इस प्रकार से करनी चाहिए कि हर आयु में वे बालकों की सामाजिक अभिवृत्तियों को विकसित और परिपक्व करते जाएं।

बालकों को जानना व पहचानना

तीन वर्षीय बालक : तीन वर्ष की आयु में बालक बहुत आत्मकेंद्रित होते हैं। इस अवस्था में वे मुख्यतया अपने ही बारे में सोचते हैं और अपनी ही आवश्यकताओं को महत्व देते हैं। वे यह नहीं समझ पाते कि उनकी भांति दूसरों में कुछ भाव और विचार होते हैं। उनका अपनी मांसपेशियों पर, और खासकर अंगुलियों की गतिविधियों पर अच्छा नियंत्रण नहीं होता। वे अकेले अपने आप खेलते रहते हैं, सहयोग की भावना न होने के कारण वे सामूहिक खेलों में भाग नहीं ले पाते। वे अपने खिलौनों के साथ दूसरों को खेलने नहीं देते, दूसरे के हाथ में अपना खिलौना देखकर वे प्रायः रो पड़ते हैं। जब कभी वे पहली बार अपनी मां से अलग होते हैं तब जो भी व्यक्ति उनके पास होता है, उससे लिपट जाते हैं। दूसरों के व्यवहार को ध्यान से देखना और उसकी नकल करना उन्हें अच्छा लगता है। उनमें जिज्ञासा और सीखने की इच्छा प्रबल होती है, परंतु उनकी सीखने की गति प्रायः मंद होती है। वे जल्दी थक जाते हैं। इस आयु के बालकों को एक ही बात या काम को बार-बार दोहराना अच्छा लगता है।

इसलिए तीन वर्षीय बालकों के खेल छोटे, सरल और मनोरंजक होने चाहिए। इनके लिए खेल प्रायः ऐसे होने चाहिए जिनमें हाथों और अंगुलियों का विशेष प्रयोग करना पड़े जिससे कि मांसपेशियों पर इनका नियंत्रण बढ़े। इन्हें वे वृत्तीय खेल भी अच्छे लगते हैं जिनमें सब बालकों को दायरा बनाकर एक साथ कुछ करना होता है। परंतु इनके लिए उन खेलों की व्यवस्था न करें जिनमें इन्हें अपनी बारी के लिए बहुत देर तक इंतजार करना पड़े—ये इंतजार नहीं कर सकते। इन्हें उछलने, कूदने और शोर मचाने दें। ये निश्चल नहीं बैठ सकते। वे सामूहिक खेल जो सहयोग या होड़ पर आधारित होते हैं, इनके लिए उपयुक्त नहीं हैं। इनके लिए वे खेल भी उपयुक्त नहीं हैं जिनमें बालकों को तरह-तरह की या जटिल क्रियाएं करनी होती हैं, अथवा जिनमें उन्हें निर्देशों को ध्यान से सुनना और उनका पालन करना होता है।

बच्चों के खेलों का क्रम यदि पहले से ही सोच-विचार कर निश्चित कर लिया जाए तो उससे उनकी आवश्यकताएं भी पूरी होती हैं और साथ-साथ उनके विकास में भी सहायता मिलती है। आप ऐसे बहुत-से खेलों से परिचित हैं जो तीन वर्षीय बालकों के लिए उपयुक्त हैं। क्यों, याद है न आपको ?

आओ, हम बनें (जैसे मैं कहानी कहता जाऊं आप सब अलग-अलग जीव या व्यक्ति बनते जाएं)

सब मिलकर (जैसे मैं बोलूं सब मिलकर एक या अधिक कदम आगे बढ़ें)

स्मृति (कपड़े के नीचे रखी चीजों में से दो या चार याद करो)

उड़ो पक्षी, उड़ो (जैसे मैं किसी पक्षी का नाम लूं आप सब उसकी नकल करें।

शेर और बकरी (भागो और पकड़ो)
नेता का अनुसरण करो (पहले एक बालक कुछ करता है और फिर सब उसकी नकल करते हैं)।

इसी प्रकार के कुछ और खेल सोचिए।

चार वर्षीय बालक : चार वर्ष की आयु में बालकों का अपने अंगों की गतिविधियों पर नियंत्रण पहले से अधिक होता है और वे अपने हाथों से तरह-तरह की चीजें बनाने लगते हैं। उनका शब्द-ज्ञान भी बढ़ जाता है और उनमें अपने विचारों को व्यक्त करने की भी क्षमता आ जाती है, लेकिन वे जो कुछ कहना चाहते हैं उसे बहुत स्पष्ट रूप से नहीं कह पाते अर्थात उनके कथन सदा बहुत स्पष्ट नहीं होते। उन्हें दूसरे बालकों के साथ हिलमिल कर खेलना तथा सामूहिक खेलों में भाग लेना अच्छा लगने लगता है। उन्हें दूसरों की सहायता करना बहुत अच्छा लगता है। उनमें सहयोग की भावना पनपती है और वे एक-दूसरे के साथ मिलकर काम करना सीखते हैं। परंतु वे केवल सहयोग से काम लेते हैं, होड़ से नहीं। उनके व्यवहार में अनुशासन के लक्षण भी दिखाई देने लगते हैं। वे अपनी बारी का इंतजार तथा निर्देशों का पालन करने लगते हैं। नए अनुभवों से उनका उत्साह बढ़ता है, उनमें नई चीजों को देखने और सीखने की तथा नई क्रियाओं को करने की विशेष इच्छा होती है। वे बहुत सक्रिय और उत्साही होते हैं और कभी-कभी उनके व्यवहार में स्वाग्रह के लक्षण भी आ जाते हैं। वे बहुत समय तक निश्चल नहीं बैठ सकते।

इसलिए चार वर्षीय बालकों के लिए वही खेल उपयुक्त हैं जिनमें उन्हें बहुत कुछ करना हो अर्थात जिनमें गतिशीलता और क्रियाशीलता की प्रधानता हो तथापि कभी-कभी उन्हें शांत-भाव से खेलना भी अच्छा लगता है। इस आयु में भी बालकों को वे खेल अच्छे लगते हैं जिनमें लय तथा बहुत गाने हों, परंतु अब वे उन्हें सामूहिक रूप से खेलते हैं। अपने आपको दो-चार टोलियों में बांटकर वे अपनी-अपनी बारी पर गाना गाते हैं। परंतु वे एक-दूसरे से होड़ नहीं लगाते, उनमें होड़ की भावना नहीं होती। उनमें क्योंकि निर्देशों को सुनने-समझने और पालन करने की क्षमता आ जाती है, इसलिए उन्हें खेलने के लिए निर्देश भी दिए जा सकते हैं। उनमें चूंकि कुछ अनुशासन भी आता हैं, इसलिए उनके लिए उन खेलों की व्यवस्था भी करें जिनमें उन्हें अपनी बारी का इंतजार करना पड़े। इससे उनमें अच्छे व्यवहार के गुण पनपते हैं।

आप अनेक ऐसे खेलों से परिचित हैं, जो चार वर्षीय बालकों के लिए उपयुक्त हैं। जरा उन्हें याद कीजिए।

संगीत स्थान (संगीत खत्म होने पर जिस बालक को बैठने के लिए स्थान नहीं मिलता

वह खेल से बाहर निकलकर खेल को देखता है)
अपना साथी चुनो (मिलते-जुलते चित्रों की सहायता से प्रत्येक टोली अपना-अपना साथी तलाश करती है)
अंदर और बाहर (निर्देशों के अनुसार घूमना)
राम कहता है (निर्देशों का पालन उसी अवस्था में करना यदि उनके साथ "राम कहता है" कहा जाए)
कमी क्या है (समूह में जिस रंग या पदार्थ की कमी हो, उसे इंगित करना)
स्मृति (कपड़े के नीचे छिपाए हुए पदार्थों में से पांच-सात को याद करना)
जादू का पिटारा (केवल स्पर्श से थैले में रखे हुए पदार्थों का अनुमान लगाना)

इसी प्रकार के अनेक अन्य खेल भी सोचे जा सकते हैं

पांच वर्षीय बालक : पांच वर्ष की आयु में बालक बहुत कुछ स्वाधीन हो जाते हैं। अपनी मांसपेशियों पर उनका नियंत्रण काफी अच्छा हो जाता है और वे अनेक प्रकार की क्रियाओं को करने योग्य भी हो जाते हैं। उनमें आत्मनिर्भरता के लक्षण आ जाते हैं। दूसरों के साथ हिलमिल कर खेलना उन्हें अच्छा लगने लगता है। वे दूसरों को सहयोग देते हैं और अपनी चीजों के साथ उन्हें हिलमिल कर देखने देते हैं। इस आयु के बालक शांति के साथ बैठकर अपनी बारी का इंतजार भी कर सकते हैं। दूसरों की सहायता करना उन्हें अच्छा लगता है। उनसे जो कुछ कहा जाता है, वह उन्हें याद रहता है। वे जिम्मेदारियां लेने के लिए तैयार रहते हैं और कुछ सीमा तक उन्हें निभा भी लेते हैं। थोड़े-से समय के लिए वे चुपचाप और निश्चल भी बैठ सकते हैं, किंतु बहुत समय तक नहीं। परिणामस्वरूप वे निर्देशों को सुनते हैं और उनका पालन करते हैं। इस आयु में बालक पाठशाला जाने के लिए उत्सुक होते हैं और लिखना-पढ़ना सीखना चाहते हैं। नए-नए कार्यों को अपने हाथ में लेना और दूसरों का नेतृत्व करना उन्हें बहुत भाता है। वे नियमों को समझते हैं और उनका पालन करते हैं। अपनी मातृभाषा में वे अपने भावों और विचारों को व्यक्त भी कर सकते हैं।

इसलिए पांच वर्षीय बालकों के खेल वे होने चाहिए जो उनके इन गुणों को विकसित कर सकें और उन्हें अगली अवस्था के लिए तैयार कर सकें। इसलिए आप उनके लिए उन खेलों की व्यवस्था करें जो पारस्परिक सहयोग पर निर्भर हों, खेलों में कभी-कभी होड़ की भावना को भी लाया जा सकता है। उन्हें शाब्दिक खेल खेलना भी अच्छा लगता है, जैसे भाषा के माध्यम से अपने आप को व्यक्त करना, नियमों को याद रखकर उनके अनुसार खेल खेलना, निर्देशों को सुनना और उनका पालन करना इत्यादि। उन्हें खेल-खेल में यह भी सीखने दें कि

आदमी की सदा जीत ही नहीं होती, हार भी होती है इसलिए उन्हें हार और जीत दोनों को स्वीकार करना होगा। सामूहिक खेलों में सब बालकों को नेतृत्व करने का अवसर दें जिससे कि वे नेतृत्व करना और दूसरे के नेतृत्व में रहना दोनों सीख सकें। खेलों में सदा कुछ नए परिवर्तन करते रहें जिससे उनके सामने नई स्थितियां पैदा होती रहें और वे उनका सामना करना सीख जाएं।

पांच वर्षीय बालकों के अनेक खेलों से आप परिचित हैं। जरा उन्हें याद कीजिए।

बताओ (थैले में हाथ डालो और बताओ उसमें क्या है)
कौन-सा अक्षर नहीं है ? (देखो और बताओ इसमें किस अक्षर या अंक की कमी है)
पथ पर भागना अर्थात ट्रैक रेस (पांसे पर जो अंक दिखाई दे, उतने कदम आगे बढ़ो। इस खेल को सामूहिक रूप से खेलो)
पदार्थ-क्रीड़ा (किन्हीं तीन पदार्थों को लेकर एक कहानी बनाओ)
स्थितियां (स्थिति के अनुसार निश्चय करो कि किन-किन बालकों को खेलना है)
संगीत-द्वीप (संगीत के खत्म होते ही सही संख्या में बालक द्वीप पर इकट्ठे हो जाएं)
जैसा मैं कहूं, करो (जो मैं कहूं वह करो, जो मैं करूं वह नहीं)
मौन खेल (ध्वनियों को चुपचाप सुनो)
श्रेणियां (किसी विशिष्ट प्रकार के पदार्थों का नाम लो)
पढ़ो और करो (लिखित निर्देशों के अनुसार काम करो)
आकृतियां (निर्देशों के अनुसार आकृतियां बनाओ)

बालकों का सही निर्देशन आप तभी कर सकते हैं यदि आपको उनके विकास-क्रम या गति का ज्ञान हो। तब आप उनसे वे आशाएं नहीं करेंगे जिन्हें वे पूरा नहीं कर सकते। विकास-गति से परिचित होने पर आप उनके विकास को उन्नत करने के साथ-साथ, उन्हें अगली अवस्था के लिए भी तैयार कर सकते हैं।

व्यवहार-परिवर्तन

बालक केवल अपनी गतिविधियों यानी अवलोकन, अनुकरण, दोहराने या संतोषजनक क्रियाओं से ही नहीं सीखते, उनके व्यवहार पर हमारी पुरस्कार और दंड प्रणाली का भी प्रभाव पड़ता है। कभी-कभी बच्चों के साथ पुरस्कार या दंड का प्रयोग करना आवश्यक हो जाता है और उससे वे सही और गलत में अंतर करना सीखते हैं, यथापि यह कहा जा सकता है कि शिक्षा-दीक्षा की उत्तम व्यवस्था वही है जो पुरस्कार और दंड दोनों से मुक्त हो।

पुरस्कार

छोटे-छोटे बालकों के लिए स्वीकृति, प्रशंसा, प्रोत्साहन और स्नेह सबसे अच्छे पुरस्कार हैं। बच्चों को कई प्रकार से पुरस्कृत किया जा सकता है, जैसे :

स्नेहभरी दृष्टि से
मुस्कराकर
सिर हिलाकर
पीठ थपकाकर
शब्दों द्वारा
दूसरों को उनके बारे में बताकर
माता-पिता को बताकर, इत्यादि

लेकिन याद रखिए :

उन्हीं बालकों की बार-बार प्रशंसा **मत** करें
बच्चों की आपस में तुलना **न** करें
मिठाई आदि के रूप में उन्हें लालच **मत** दें
उनके साथ ऐसा कोई वायदा **न** करें जिसे आप पूरा नहीं कर सकते।

दंड

सामाजिक अस्वीकृति, डांट-फटकार, स्नेह करने से इंकार करना छोटे बालकों के लिए कड़े दंड हैं। बच्चों को यद्यपि कई प्रकार से दंड दिया जा सकता है, लेकिन इस बात को सदा ध्यान में रखना चाहिए कि दंड सदा बालक की आयु के अनुसार होना चाहिए। छोटे बालक यह सदा समझ नहीं पाते कि उन्हें दंड क्यों दिया जा रहा है। इसीलिए एक-सी गलती के होने पर भी अलग-अलग आयु के बालकों को एक-सा दंड नहीं दिया जा सकता। गलती पर दंड देने से पहले बालक की आयु को दृष्टिगत रखना बहुत जरूरी है।

तीन वर्षीय बालकों को दंड देना ठीक या उचित **नहीं** है। आपको उनके परिवेश की व्यवस्था ही ऐसी रखनी चाहिए जिसमें वे गलतियां करने से बचे रहें। अगर आप ऐसा नहीं कर पाते तो जब-जब वे कोई गलती करने लगें, आप उनकी क्रिया के रूप या दिशा को जल्दी से बदल दें।

चार वर्षीय बालकों को गलती करने से रोकें और अपनी अस्वीकृति व्यक्त करें।

पांच वर्ष या उससे अधिक आयु के बालकों को गलती करने पर अस्वीकृति के साथ-साथ

उसका कारण भी बताएं जिससे वे अपनी भूल को समझ सकें।

हम अपनी अस्वीकृति अनेक प्रकार से व्यक्त कर सकते हैं, जैसे :

चेहरे से
शब्दों द्वारा
हाथों के इशारे से
आवाज अथवा स्वर द्वारा
सिर हिलाकर

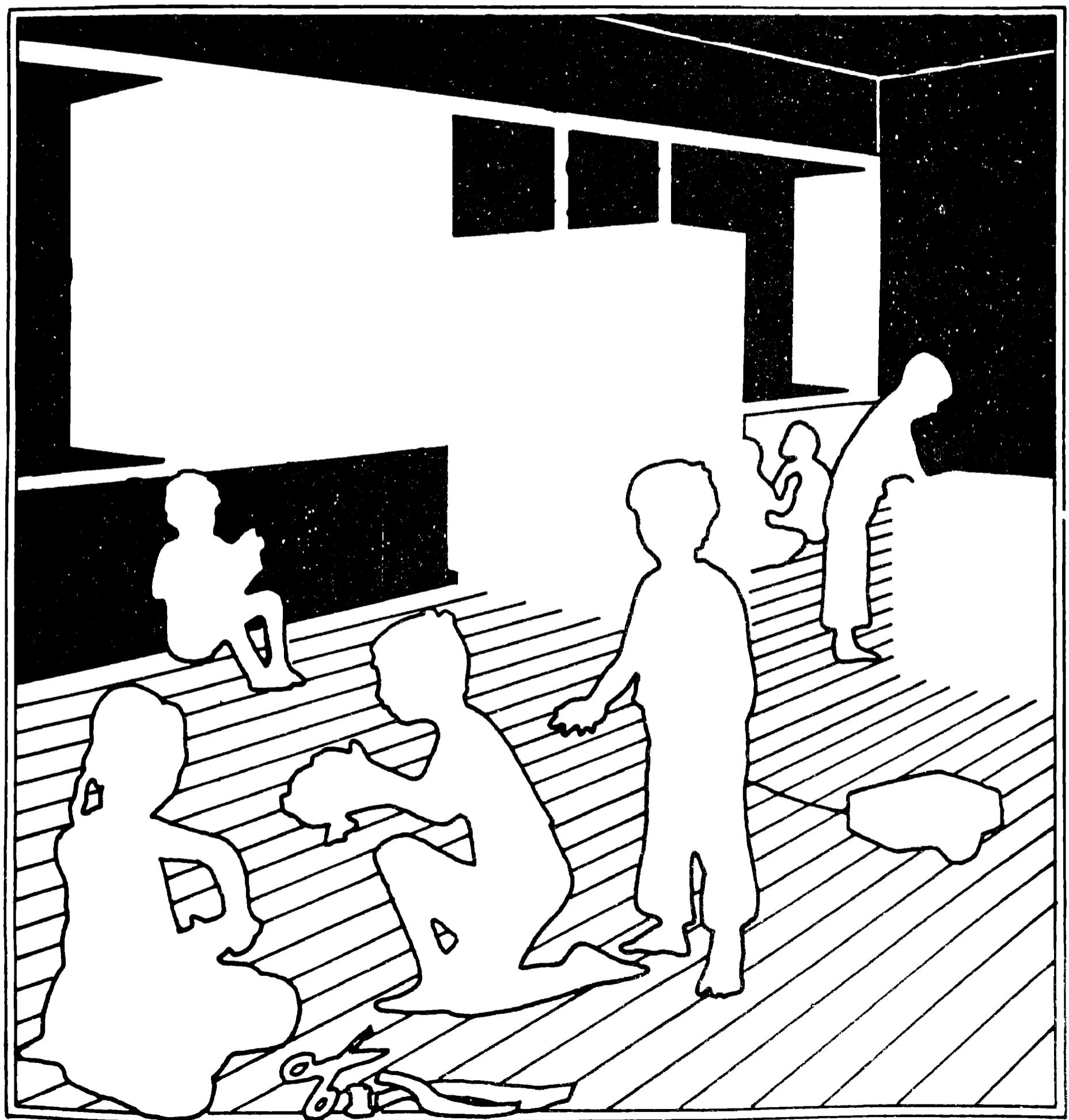
अगर इनसे बालक न रुकें तो उन्हें तुरंत कोई छोटा सरल-सा दंड दें।

लेकिन याद रखिए :

बालक को थप्पड़ **न** मारें, उसकी पिटाई न करें।
दूसरों की उपस्थिति में उसे लज्जित **न** करें।
उसके माता-पिता से उसकी शिकायत **न** करें।
अगर आप बालक को फिर दूसरी बार कुछ 'गलत' या 'सही' काम करते पाएं, तो उस समय सतर्क होकर आप अपनी अभिवृत्तियों पर विचार करें।

कठिन शब्द

अभिवृत्तियां — मनोभाव, दृष्टिकोण, रवैया
पारस्परिक — आपस में, एक-दूसरे से
आमंत्रित — आदर सहित बुलाना, निमंत्रित करना
पनपना — विकास करना, बढ़ना, पुष्ट होना
सहृदयता — सस्नेह, सदय, दयावान
अग्रसर — बढ़ना, चल पड़ना, कदम उठाना
परिपक्व — पूर्ण विकसित, पक्का
निश्चल — शांत, बिना हिले-डुले
लय — ताल, गति
होड़ — मुकाबला करना, बराबरी करना

खेल-क्रियाओं के उपकरण और व्यवस्था

खेल-क्रियाओं के उपकरण और व्यवस्था

बालक चूंकि खेलों द्वारा बढ़ते, विकसित होते और सीखते हैं, इसलिए आपके केंद्रों के परिवेश और कार्यक्रम में खेलों को प्रमुखता मिलनी चाहिए। बालकों को समुचित रूप से विकसित होने के अवसर देना बालकेंद्रों का मुख्य उद्देश्य है। इस लक्ष्य या उद्देश्य की पूर्ति के लिए केंद्र के दैनिक कार्यक्रम को सुचारु बनाना जरूरी है। इसके लिए

समय

स्थान

उपकरण और सामग्री

की समुचित योजना बनाना जरूरी है।

दैनिक कार्यक्रम की योजना

दैनिक कार्यक्रम की व्यवस्था इस प्रकार की होनी चाहिए कि वह बालकों की आवश्यकताओं को पूरा कर सके।

दैनिक कार्यक्रम में कौन-से क्रियाकलाप सम्मिलित किए जाएं ?

दैनिक कार्यक्रम में बालकों के प्रत्येक पक्ष से संबंधित एक या दो क्रियाओं का होना जरूरी है। विकास के भिन्न-भिन्न पक्षों का वर्णन पिछले अध्यायों में किया जा चुका है। प्रत्येक अध्याय से कुछ खेल व क्रियाकलाप लेकर आप अपना दैनिक कार्यक्रम तैयार करें। संतुलित कार्यक्रम में जो खेल व क्रियाएं होनी चाहिए, वे इस प्रकार हैं :

कुछ शरीर के लिए
कुछ सामाजिक समायोजन के लिए
कुछ मन के लिए
कुछ रचनात्मक अभिव्यक्ति के लिए

कुछ हाथों के लिए
कुछ भावों के लिए
कछ ज्ञानेन्द्रियों के लिए
कुछ जिज्ञासा के लिए

यह बात ध्यान में रखने योग्य है कि एक उद्देश्य की पूर्ति तरह-तरह के खेलों व क्रियाओं से हो सकती है। जैसे भाषा के विकास के लिए सुबह गीता गाना, फिर कुछ अन्य खेल खेलना और दोपहर को कहानी सुनना और सुनाना। क्या आप इस विषय को लेकर कोई अन्य खेल भी सोच सकते हैं ? कार्यक्रम में भिन्न-भिन्न प्रकार की क्रियाओं का होना बहुत जरूरी है। बच्चों के लिए सारे कार्यक्रमों का एक ही लक्ष्य होता है—खेलना और खुश होना। उन्हें खेल-कूद से सुख संतोष मिलना ही काफी है। परंतु कार्यक्रमों की योजना बनाते समय आपके सामने एक और भी लक्ष्य होता है। आपको यह भी देखना है कि खेल बालकों के लिए लाभकारी हों, खेलने के साथ-साथ वे उनसे कुछ सीख भी पाएं।

कितना समय

हर रोज का कार्यक्रम निश्चित होना चाहिए और जहां तक हो सके उसे पूरा भी करना चाहिए। बालकों को नियमित रूप से काम करना अच्छा लगता है। इससे उनमें विश्वास की भावना पैदा होती है और अच्छी आदतें पड़ती हैं। आपके लिए भी यह सुविधाजनक है। कार्यक्रम के निश्चित होने पर कार्य और सामग्री दोनों की व्यवस्था करना सुगम हो जाता है।
कार्यक्रम में ऐसी जटिलता नहीं होनी चाहिए कि उसे उसी प्रकार हर कीमत पर पूरा ही किया जाए। आप बच्चों की आवश्यकताओं और मनः स्थितियों से समझौता करने के लिए सदा तैयार रहें और आवश्यकतानुसार समय-सारणी अर्थात टाइम-टेबल में परिवर्तन करने के लिए भी तैयार रहें। जैसे ही कोई नई स्थिति सामने आए उसका लाभ उठाएं। जैसे किसी मेहमान, आंधी-तूफान या उत्सव के आने पर नई स्थितियों का उत्पन्न हो जाना। उस समय नई स्थिति के अनुरूप क्रिया करने के लिए अपने निश्चित कार्यक्रम में आवश्यक परिवर्तन करें।
दैनिक कार्यक्रम का निश्चित होना जरूरी है, तथापि इसका यह अर्थ नहीं कि दिन में प्रत्येक खेल या क्रिया का समय भी नियमित और निश्चित हो। छोटे बालक किसी भी एक काम को बहुत समय तक नहीं कर सकते। साधारणतया किसी भी एक काम के लिए 20-30 मिनट का समय पर्याप्त होता है, किंतु कभी-कभी खेल में इससे भी अधिक समय लग जाता है और कभी-कभी खेल या काम जल्दी भी खत्म हो सकता है।
अगर हो सके तो बच्चों को बाहर ले जाने व घुमाने की योजनाएं नियमित रूप से बनाते रहें। बहुत समय के बाद किसी एक लंबे भ्रमण पर ले जाने के स्थान पर उन्हें थोड़े-थोड़े समय के बाद आसपास के स्थानों को दिखाना या पिकनिक आदि के लिए ले जाना अधिक लाभकारी होता है।

समय-सारणी कैसे तैयार की जाए

बच्चों की मनःस्थितियां अदलती-बदलती रहती हैं। कभी वे अकेले खेलना पसंद करते हैं। आप उनकी इस आवश्यकता को भी ध्यान में रखें और उस समय उन्हें उनके मनचाहे खिलौने से अकेले खेलने दें। कभी वे समूह में खेलना चाहते हैं। उस समय उन्हें आपके अनुदेशों तथा निर्देशन की आवश्यकता होती है। इसलिए केंद्रों में व्यक्तिगत और सामूहिक दोनों प्रकार की क्रियाओं व खेलों का प्रबंध होना आवश्यक है। अच्छा तो यह है कि इन दोनों प्रकार के खेलों को मिला-जुलाकर खेला जाए जिससे बच्चों में खेलने की इच्छा व उत्साह बना रहे। नीचे अलग-अलग प्रकार के खेलों अथवा क्रियाकलाप के कुछ उदाहरण प्रस्तुत हैं।

दिन का कार्यक्रम बनाते समय आप इन्हें अवश्य ध्यान में रखें। अगर आप चाहते हैं कि बालक खेलों में पूरे मन से भाग लें तो इन दोनों प्रकार के खेलों में संतुलन बनाए रखना बहुत जरूरी है।

बहुत सक्रिय और शोरगुल वाले खेल	शांत और आरामदेह खेल
बाह्य खेल	भीतरी खेल
व्यक्तिगत खेल/काम	सामूहिक खेल/काम
स्वच्छंद खेल	अच्छे व्यवस्थित अथवा निर्देशित खेल
नियमित दैनिक कार्यक्रम	कोई नई क्रिया या घटना

नीचे समय-सारणी के तीन नमूने दिए गए हैं। यह अलग-अलग केंद्रों के संचालकों द्वारा तैयार किए गए हैं। इनका अच्छी तरह से अध्ययन करें। क्या इनमें सब नियमों का पालन किया गया है ? क्या आप इनमें में किसी को अपने लिए पसंद करेंगे ? क्या आप अपनी स्थितियों के अनुसार इनमें परिवर्तन कर सकते हैं? इनके अपने क्या-क्या लाभ या कमियां हैं ?

1. *अवधि* : चार घंटे

8.00 - 8.15	बालकों का आगमन अथवा स्वागत
8.15 - 9.00	केंद्र से बाहर के उपकरणों के साथ बालकों के स्वच्छंद खेल
9.00 - 9.45	केंद्र के भीतर उपकरणों अथवा सामग्री के साथ बालकों के खेल (गुड़िया, खिलौने, ब्लाक, चिकनी मिट्टी, रंग और हस्तकला)
9.45 - 10.00	भाषा-विकास के लिए सामूहिक खेल
10.00 - 10.15	हाथ-मुंह धोना और शौच
10.15 - 10.45	प्रार्थना, हाजिरी और भोजन
10.45 - 11.00	कहानियां कहना व सुनना

11.00 - 11.30	संगीत, गतिविधियां, अभिनय-गान
11.30 - 11.45	तस्वीरों की पुस्तकें और खिलौने
11.45 - 12.00	घर जाने की तैयारी

2. *अवधि* : चार घंटे

8.00 - 8.15	बालकों का आगमन अथवा स्वागत
8.15 - 9.00	बाह्य खेल—व्यवस्थित खेल और पी टी
9.00 - 9.45	तरह-तरह की सामग्री के साथ अंतः खेल (मनके, आकृतियां, खेल-खिलौने व पहेलियां)
9.45 - 10.00	सामूहिक योजना-कार्य
10.00 - 10.15	हाथ-मुंह धोना और प्रसाधन अथवा शौच
10.15 - 10.45	प्रार्थना, हाजिरी और भोजन
10.45 - 11.15	सैर-सपाटे या खेल-सामग्री बटोरने के लिए बाहर जाना
11.15 - 11.45	एकत्रित सामग्री से काम करना अवथा सैर-सपाटे पर चर्चा
11.45 - 12.00	घर जाने की तैयारी

3. *अवधि* : चार घंटे

8.00 - 8.15	बालकों का आगमन अथवा स्वागत
8.15 - 8.30	हाजिरी और प्रार्थना
8.30 - 9.15	उपकरणों के साथ बाह्य स्वच्छंद खेल
9.15 - 9.30	तस्वीरों को देखना और उन पर चर्चा
9.30 - 10.00	अंतः खेल व क्रियाकलाप, उपकरणों के साथ (कागज की हस्तकला, पेंटिंग, आकृतियां, पहेलियां और मनके)
10.00 - 10.30	हाथ-मुंह धोना और शौच
10.30 - 11.00	गान और नर्सरी कविताएं
11.00 - 11.30	कहानियां कहना व सुनना
11.30 - 11.45	व्यवस्थित अथवा निर्देशित खेल
11.45 - 12.00	घर जाने की तैयारी

कौन-सी क्रिया इनमें सम्मिलित नहीं की गई? विकास के कौन-से पक्षों पर ध्यान नहीं दिया गया? उन्हें इनमें कैसे सम्मिलित किया जा सकता है ? अपने लिए एक आदर्श अर्थात अच्छा-सा टाइम-टेबल तैयार करें। सप्ताह का टाइम-टेबल तैयार करने के लिए, छह दिनों के

लिए छह पन्ने तैयार कर लें। वे कौन-से खेल क्रियाकलाप हैं जिन्हें आप रोज अदल-बदल सकते हैं ? कौन-सी क्रियाएं या खेल बदले नहीं जा सकते ? देखिए, क्या संतुलित टाइम-टेबल तैयार हो गया है ? टाइम-टेबल में सब प्रकार की क्रियाओं या खेलों को आप कैसे सम्मिलित कर सकते हैं ?

स्थान के उपयोग के लिए योजना बनाना

बालकों को चाहिए :

शारीरिक गतिविधियों और क्रियाओं के लिए स्थान
उत्साहित करने वाला परिवेश
परिवेश में अनेक प्रकार की स्थितियां और परिवर्तन
परिवेश में व्यवस्था की भावना

इनके लिए यदि समुचित प्रबंध कर लिया जाए, तो बालक खेल-खेल में बहुत कछ सीख सकते हैं।

स्थान कैसा होना चाहिए ?

आपके पास जगह कितनी है ? सही प्रकार से आपके पास इतनी जगह होनी चाहिए :

हर तीस बच्चों के लिए एक कमरा
बरामदा या आंगन
सामने बगीचा या खुला स्थान
खाना पकाने और रखने के लिए एक रसोई
शौचालय
पीने के लिए स्वच्छ जल की व्यवस्था
खेल-सामग्री रखने के लिए डिब्बे या बक्स

हो सकता है कि यह सब चीजें या इनमें से कुछ चीजें आपके पास न हों। जो कुछ भी आपके पास है, उसका पूरा लाभ उठाने का प्रयत्न करें। अपनी सीमित सुविधाओं के साथ काम करने का प्रयास करें।

स्थान की समुचित व्यवस्था करना

आपको कमरे के बीच में एक अच्छा खुला स्थान चाहिए और उसके साथ इधर-उधर, किनारों पर या दीवारों के निकट भी कुछ खुले क्षेत्र चाहिए। आपके पास ताक, फट्टे, रैक, संदूक, कुर्सियां,

मेज, आदि जो कुछ हैं उनकी सहायता से कमरे को छोटे-छोटे भागों में बांट लें। बालकों के छोटे-छोटे समूह इन भागों में बैठकर, अपनी-अपनी क्रियाएं अथवा खेल, खेल सकते हैं। बच्चों को यह छोटे-छोटे स्थान अधिक सुविधाजनक लगते हैं। आप भी कमरे में एक भाग से दूसरे भाग में जाकर उनकी क्रिया को देख सकते हैं, उन्हें आवश्यक सहायता व प्रोत्साहन दे सकते हैं। कुछ क्रियाएं सब बालक मिलकर करते हैं, जैसे कहानी कहना या सुनना, संगीत, कठपुतली का खेल, शाब्दिक खेल इत्यादि। इनके लिए सब बालक इकट्ठे कमरे के मध्य भाग में बैठ सकते हैं। आपके पास अगर दरियां, चटाइयां या टाट हों, तो आप उन्हें फर्श पर अलग-अलग ढंग से बिछाकर कमरे में अनेक खेल या क्रियाओं की व्यवस्था कर सकते हैं। कमरे को कार्यक्रम के अनुसार ठीक करने व साफ रखने में बालकों से सहायता लीजिए।

दोपहर के भोजन के लिए भी कमरे के बीच में ही जगह बनानी होगी। बालकों को एक दायरे में या दो पंक्तियों में आमने-सामने बैठाएं। तब उन्हें भोजन करने के साथ-साथ कुछ सीखने का अवसर भी मिलेगा।

खेलों, नृत्य या पी.टी. के लिए अधिक खुला स्थान चाहिए। इसके लिए बरामदा या आंगन बहुत अच्छा रहता है। यदि आपके पास यह दोनों ही नहीं हैं, तो आप कमरे में ही खुले क्षेत्र की व्यवस्था करें। अगर सौभाग्यवश आपके पास बगीचा या खुला मैदान है तो आप ये सब क्रियाएं वहां कर सकते हैं और वह बाह्य खेलों के लिए भी उपयोग किया जा सकता है।

सामग्री की व्यवस्था करना

एक खेल या क्रिया की सारी सामग्री को एक निश्चित स्थान पर रखने का प्रयास करें। तब बालकों को यह पता रहता है कि अमुक खेल या क्रिया की सामग्री कहां है ? वे उन्हें आसानी से निकालना और वापस रखना सीख जाते हैं, जैसे गुड़ियों को कमरे के एक किनारे पर रखें और हो सके तो किसी पुराने डिब्बे या बक्स को लेकर वहीं गुड़िया का घर भी बना दें। यह 'गुड़िया का कोना' हो गया। इसी तरह रेत, पानी, चिकनी मिट्टी, रंग, तस्वीरों की किताबों, पहेलिकाओं (पजल) आदि के लिए भी अलग-अलग स्थान बनाएं। तब बालक छोटे-छोटे समूह बनाकर अलग-अलग खेल एक साथ खेल सकते हैं। इस प्रकार की व्यवस्था से अनुशासन पैदा होता है।

सामग्री को रखना

संभवतया चीजों को रखने के लिए आपके पास कोई अलमारी, ताक, फट्टा, रैक या बक्स हो। और यह भी हो सकता है कि आपके पास इनमें से कुछ भी न हो अथवा जो कुछ है, वह पर्याप्त न हो। अच्छा तो यह है कि आप खेल-सामग्री रखने के लिए सब प्रकार के डिब्बे

इकट्ठे करें, जैसे :

टिन अथवा कनस्तर - तेल, मिट्टी के तेल, घी या बिस्कुट के टिन
प्लास्टिक - बाल्टियां, टब, जार अथवा मर्तबान
बक्स - लकड़ी की पेटियां, टीन के संदूक, गत्ते के डिब्बे
थैले - कपड़े, टाट या कैनवस के थैले
टोकरियां - बांस या बेंत की टोकरियां
मिट्टी के बर्तन - मटके, घड़े या मर्तबान

अलग-अलग प्रकार की सामग्री के लिए अलग-अलग नाम के डिब्बे चाहिए। पर्चियों पर चीजों का नाम लिखकर डिब्बों पर चिपका दें। तस्वीरें बनाकर भी चिपकाई जा सकती हैं। जिन बालकों को पढ़ना नहीं आता, तस्वीरों को देखकर वे भी पहचान सकते हैं कि अमुक डिब्बे में क्या है।

प्रदर्शन

वस्तुओं के प्रदर्शन से केवल स्थान ही सुंदर और आकर्षित नहीं लगता बल्कि सीखने में भी सहायता मिलती है। बालक जब चीजों की चर्चा करते समय उन्हें देख भी सकें तो उन्हें वे अच्छी तरह से याद रहती हैं। चीजों के सामने होने पर उनके लिए खेल या क्रियाकलाप का चयन करना सुगम हो जाता है। जिन चीजों का प्रदर्शन किया जा सकता है, वे हैं : चित्र, चार्ट तथा तरह-तरह की अन्य वस्तुएं। इनसे बालकों में जिज्ञासा बढ़ती है। इनके अतिरिक्त बालकों की रचनाओं, खेल व क्रियाओं की सामग्री का प्रदर्शन करना भी हितकर रहता है।

चीजों को प्रदर्शित करने की अनेक रीतियां हैं। कमरे में प्रदर्शन-बोर्ड या बुलेटिन-बोर्ड की भी व्यवस्था की जा सकती है। यदि ऐसा करना संभव न हो तो प्रदर्शन का काम अनेक अन्य रीतियों से भी किया जा सकता है।

दीवार : चीजों को सेलोटेप या गोंद से दीवारों पर चिपकाएं अथवा कीलों की सहायता से उन्हें दीवारों पर लटका दें।

कपड़ा : पुरानी चादर, पर्दा या साड़ी को दरवाजे या खिड़की पर फैला दें अथवा दीवार पर लटका दें और उन पर चीजें चिपका दें।

फर्नीचर : रैक, अलमारियों, संदूकों, मेज-कुर्सियों की पीठ पर मोटे कागज या कपड़े ढक दें और उन पर चीजें चिपका दें। यह रीति उनके लिए विशेष सुविधाजनक है जो फर्नीचर का

प्रयोग कमरे को अलग-अलग भागों में बांटने के लिए कर चुके हों।
धागा-डोर : दीवारों पर कील गाड़कर किसी पक्के मोटे धागे या डोर को कसकर दीवार के साथ-साथ या आर-पार बांध दें। डोर पर चित्र या छोटी-छोटी चीजें लटका दें।

मेजें : संदूकों, स्टूल, डिब्बों व खिड़कियों की मुंडेर पर चीजों को सजाएं।

इस बात का विशेष ध्यान रखें कि परिवेश से बालक बहुत कुछ सीखते हैं। परिवेश उन्हें बहुत कुछ देता है, जैसे :

गतिविधियों के लिए स्थान
खुशियां
सीखने के अनुभव
याद रखने के लिए तरह-तरह की चीजें

खेल-उपकरण व खेल-सामग्री की योजना बनाना

अब तक तो यह स्पष्ट हो ही चुका है कि उपयोगी खेलों व क्रियाओं की व्यवस्था करने के लिए कीमती पदार्थों की आवश्यकता नहीं है। परंतु क्रियाकलाप को प्रभावशाली बनाने के लिए कुछ साधारण उपकरण व सामग्री का होना जरूरी है। इसके अतिरिक्त कुछ ऐसे पदार्थ भी आवश्यक हैं जो बार-बार लेने पड़ते हैं।

उपकरण

''उपकरण'' से तात्पर्य उन पदार्थों से है जो काफी कीमती होते हैं और जिन्हें बार-बार खरीदना नहीं पड़ता है, जैसे :

बाह्य खेल के उपकरण, झूले, फिसलनी और सी-सॉ
फर्नीचर, चटाइयां, दरियां, मेजें, ताक, फट्टे और रैक
सामान रखने के लिए ट्रंक, संदूक, टिन और ड्रम
रसोई का सामान, पकाने व परोसने के लिए बर्तन और सफाई का सामान

सामग्री

सामग्री से तात्पर्य उन ''चीजों'' से है जिन्हें बार-बार लेना पड़ता है, जैसे :

चीजें जो मुफ्त या लगभग मुफ्त मिलती हैं, जैसे पानी, रेत, मिट्टी, चिकनी मिट्टी, पत्ते, फूल, पत्थर और अन्य प्राकृतिक चीजें

चीजें, जिन्हें आप स्वयं बटोर सकते हैं, जैसे पुराने डिब्बे, गत्ते के डिब्बे, किताबें, कागज गत्ता, सिगरेट और दियासलाई की खाली डिब्बियां, कपड़े के टुकड़े और अन्य घरेलू पदार्थ

चीजें जिन्हें आप खरीद सकते हैं, जैसे गीले व सूखे रंग, क्रेआन, स्लेटें, कहानी की पुस्तकें, तस्वीरों की पुस्तकें, गुड़िया, खिलौने, उपकरण, वाद्य-यंत्र इत्यादि।

वास्तव में, जो चीजें आप एकत्रित करते हैं या जो आपको मुफ्त मिल जाती हैं उनसे आप स्वयं भी बहुत-सी चीजें बना सकते हैं।

अच्छे कार्यक्रम के लिए जो उपकरण या सामग्री चाहिए उसे नीचे सूचीबद्ध किया गया है। इनमें से किन चीजों को आप एकत्रित कर सकते हैं ? बना सकते हैं ? किन्हें खरीद सकते हैं ? ऐसे पदार्थ कितने हैं ? अगर आपके पास खर्च करने के लिए एक रु. प्रति बालक प्रति मास है, तो यह आवश्यक पदार्थ को बटोरने के लिए पर्याप्त है।

खेल के आवश्यक उपकरण

बाह्य खेल के लिए

झूला
स्लाइडिंग वस्तुएं अथवा फिसलनी वस्तुएं
आगे-पीछे डोलने वाले पदार्थ (किश्ती, घोड़ा इत्यादि)
तख्ते और गोल लक्कड़
आरोहिणी फ्रेम अर्थात ऊपर चढ़ने वाले ढांचे
बड़े पाइप (घिसटने के लिए)
जाल और रस्सी की सीढ़ियां
गाड़ियां, ठेले और आगे-पीछे धकेलने वाले खिलौने
टोकरियां, बाल्टियां, घड़े, संदूक, गत्तों के डिब्बे
गेंदें
टायर, बंध अथवा धातु के छल्ले, रस्सी
बागवानी के उपकरण—फावड़ा, कुदाल, रैक, फव्वारा इत्यादि
नृत्य की सहायक सामग्री – छड़ियां, मुग्दर

रेत, पानी और मिट्टी के खेल के लिए

अलग-अलग शक्लों और माप के छोटे-छोटे डिब्बे, पुराने प्याले, कटोरियां, चम्मच, रसोई के बर्तन, छलनी, लकड़ी और रबड़ के खिलौने, बाल्टियां या लोटे, रबर या प्लास्टिक की नलिकाएं, फनल, कार्क।

काल्पनिक खेलों के लिए

ब्लाक (लकड़ी या प्लास्टिक के बड़े और छोटे टुकड़े)
गुड़िया
गुड़िया का घर और उसका कमरे में अपना निजी कोना
सब प्रकार के घरेलू पदार्थ - बर्तन, पुरानी चीजें, छोटी-छोटी खिलौनों जैसी चीजें
खिलौने - मुलायम रबड़ और लकड़ी के खिलौने
पहनने के कपड़े - पुरानी साड़ियां, शालें, ओढ़नी, जूते, टोपियां, पेटियां, पगड़ियां और इसी तरह के अन्य वस्त्र
अन्य सामग्री - घड़ियां, तलवारें, दर्पण, ऐनकें, दाढ़ी-मूंछें, नाकें इत्यादि तथा पशुओं और आदमियों के मुखौटे
परंपरागत और स्थानीय खिलौने

संगीत नृत्य के लिए

ढोलक
मंजीरा
घंटियां
ढपली
डमरू
घुंघरू
बांसुरी
सीटी
झुनझुने
अपने आप बनाए हुए या स्थानीय ताल-वाद्य उपकरण
शृंगार की चीजें

चिकनी मिट्टी के काम के लिए

चिकनी मिट्टी रखने के लिए एक बड़ा मिट्टी का बर्तन या प्लास्टिक का टब अथवा बाल्टी
चिकनी मिट्टी
काम करने के लिए लकड़ी के तख्ते
उपकरण : चाकू, छड़ियां

निर्माण कार्यों के लिए

सब तरह के ब्लाक
वे खिलौने जिन्हें बालकों को स्वयं जोड़ना होता है
रचनात्मक खिलौने
उपकरण : हथौड़ा, पेचकस, स्पैनर, कीलें, पेंच
गत्ते के डिब्बे
मनके
निर्माण सामग्री—रद्दी में से
आकृतियां बनाने के लिए तरह-तरह के आकार

वैज्ञानिक क्रिया के लिए

आवर्धक लैंस
चुंबक
तराजू
नापने के बर्तन
घड़ी, टार्च, बल्ब, रबड़ की नलिका, मर्तबान या जार

संज्ञानात्मक क्रियाओं के लिए

तस्वीरों के जोड़े
तस्वीरों के परिवार
डोमिनोस
क्रमिक पत्ते
बिंगो बोर्ड
जिग-सॉ

पजल या पहेलिकाएं
पत्ते : साहचर्य-जोड़े; क्रमिक पत्ते/श्रेणीबद्ध तस्वीरें;
अंक-पत्ते
बोर्ड गेम या बोर्ड खेल
गणक अर्थात काउंटर
पांसा
संयोजन और रचनात्मक सामग्री
टाइल - साधारण व चित्रित
पहेली और क्रियात्मक पुस्तकें
समस्या हल करने वाले समाधान खिलौने यानी प्राब्लम साल्विंग खिलौने
स्लेटें
पेंसिलें

भाषा विकास के लिए

कहानियों की पुस्तकें
तस्वीरों की पुस्तकें
चित्र
चार्ट कठपुतलियां
चित्र-कार्ड

आर्ट और हस्तकला के लिए

कागज : अखबार, बांसी कागज, रंगीन पतंग का कागज, चमकीला अथवा रोगनी कागज, प्रिंटेड कागज या छपा हुआ कागज
पेंट : पोस्टर और रंग-पाउडर, रंग, वनस्पतियों के रंग, प्राकृतिक सामग्री, गेरू, चूना-पाउडर, चॉक, कोयला, पेंसिल, क्रेआन
उपकरण : घर के बनाए हुए ब्रश, कैंचियां, चाकू, लेई अथवा सरेस, थामने के लिए पिन, क्लिप, धागे और रबड़-बैंड
गत्ता
कपड़ा : कपड़े के टुकड़े, सब तरह के मोटे, पतले और रंगीन कपड़े
धागे : रस्सी, डोरी, कील अथवा टेप, ऊन
बर्तन : कटोरियां, बड़ी बाल्टियां

रद्दी : खाली दियासलाई की तीलियां, रूई, पन्नी, पंख, बीज, कंकड़-पत्थर, दर्पण, शीशा, बटन, चूड़ियां

और कौन-सी सामग्री आप सोच सकते हैं ? आपने क्या-क्या प्रयोग किये हैं? नई चीजों को प्रयोग करके देखिए और जो विचार आपके मन में आएं उन्हें लिखते जाइए।

कठिन शब्द

मुग्दर — गदा
प्रणाली — पद्धति, शैली, ढंग
प्रारूप — रूपरेखा, ढांचा
प्रबल — शक्तिशाली, जोरदार